



仲良く水遊びをしているスズメさん、  
羽毛の手入れをしているのか？それとも暑いのか？  
平尾 隆

発行 一般社団法人 相模原市医師会

今回は「乳がんについて」と「新型コロナウイルス感染予防に対する食生活のアドバイス」に関してです。乳がんは女性のがんの中でも特に注意すべきものの一つであり、定期検診がとても大切です。また、新型コロナウイルス感染症が流行する中で、食生活が免疫力へ及ぼす影響は決して少なくありません。大変興味深い内容ですので、是非ご一読ください。

## 乳がんについて ～外来で時々聞かれる事～

### はじめに

日本では乳がんになる女性が年々増加しています。女性のがんの中では乳がんが最も頻度が高く、乳がんで亡くなる女性も年々増加傾向にあります。病気を心配され乳腺外来を受診された方々に時々聞かれるちょっとした疑問をQ&A方式でお答えしたいと思います。

#### Q1 乳がん検診は何歳頃から受けた方がいいですか？

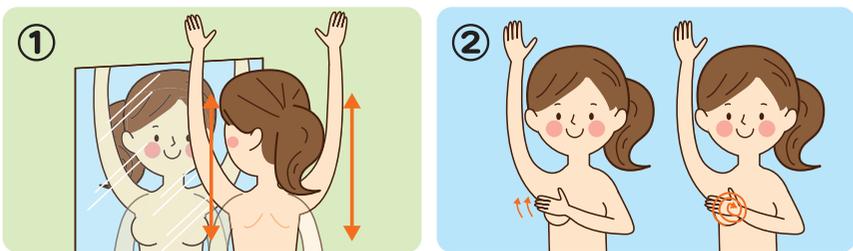
乳がんは30歳代から増加しはじめ50歳前後にピークを迎えます。また70歳前後にも再度増加がみられます。日本では40歳以上の女性に対して2年に1度のマンモグラフィー検査を推奨しています。30歳を過ぎたら定期的な検診を受けるのはいかがでしょうか。

#### Q2 乳がん検診は何歳まで受けた方がいいですか？

75歳まではしっかりと検査を受ける事が推奨されています。

#### Q3 自己検診のやり方が分かりません。いつ頃どのような方法でやればいいですか？

月に一度程度（月経終了後から約1週間後の胸が張っていないとき）に行う。



- ① 入浴前などに鏡で両腕を上げ、くぼみ、乳頭のへこみ、ひきつれがないか
  - ② 乳房全体と脇を手で洗い、しこりがないか
  - ③ 乳頭をつまみ分泌液が出ないか
- ※ただ自分でしこりを確認できる大きさは2cm程度と言われています。早期乳がんは2cmまでなので自分で自覚できない程度の乳がんを発見するためには画像による定期検診を併用しましょう。

#### Q4 マンモグラフィー検査を何回も受けると乳がんになりやすいと言うのは本当ですか？

マンモグラフィーによる線量は非常に少なく、通常の線量や検査頻度であれば被ばくによる影響は心配ないとされています。

#### Q5 乳房に痛みが時々出ますが、乳がんの心配はありませんか？

乳がんにおいて痛みを感じるケースは非常にまれです。乳房が張ったり、痛みを感じるのは多くの場合ホルモンバランスの影響が大きいです。生理周期に乳房が張る事ができるように、ホルモンバランスが正常に変動していると乳房にも変化が起こるものなのです。

痛いからと検査をして乳がんが見つかる場合もありますが、多くの場合は乳がんのせいでは痛みが出てはおりません。

#### Q6 妊娠中、授乳中でも検査を受ける事はできますか？

マンモグラフィー検査は妊娠中や授乳中は安全性、検査精度の点から問題はありますが、視触診や超音波検査で対応できます。

#### Q7 低用量避妊薬（OC）や低用量エストロゲン・プロゲステロン配合薬（LEP）の使用は乳がんのリスクを増加させますか？

OCやLEPは女性のQOLを向上させる薬剤として現在広く用いられています。ただ、わずかながら乳がん発症リスクを増加させる可能性があると報告されています。服用されている方は婦人科の先生と相談しながら、定期的な乳がん検診をされる事をお勧めします。

#### Q8 閉経してから乳がんを予防するにはどうすればいいですか？

閉経後の女性ホルモンは卵巣ではなく皮下脂肪で作られるようになります。このため、閉経後の体重増加（腹部肥満含む）は乳がんの発症リスクを増加させると言われています。

あらゆる年齢層の身体活動で乳がん発症リスクの減少が認められており、生涯を通じて適度な運動を継続して行うことは、乳がん予防の観点からも推奨されています。（表1）

表1 WCRF/AICRによる食事関連要因と乳癌に関する評価のまとめ

	閉経前		閉経後	
	リスク減少↓	リスク増加↑	リスク減少↓	リスク増加↑
確実		●成人期の高身長		●アルコール ●肥満（腹部肥満含む） ●成人からの体重増加 ●成人期の高身長
ほぼ確実	●肥満 ●授乳 ●激しい身体活動	●出生時体重が重い ●アルコール	●身体活動 ●授乳 ●青・壮年期の肥満（18～30歳頃）	
可能性あり	●身体活動 ●乳製品 ●非でんぷん野菜（エストロゲン受容体陰性のみ） ●食物に含まれるカロテノイド ●カルシウムを多く含む食品		●非でんぷん野菜（エストロゲン受容体陰性のみ） ●食物に含まれるカロテノイド ●カルシウムを多く含む食品	
証拠不十分	●大豆および大豆製品 ●茶 ●イソフラボン など		●大豆および大豆製品 ●乳製品 ●茶 ●イソフラボン など	
大きな関連なし	該当なし		該当なし	

出典：乳癌診療ガイドライン②疫学・診断編2018年版 日本乳癌学会

### おわりに

乳がんは早期であれば90%以上が治る病気です。がんの中でも完治・生存率の高い病気です。早期発見、早期治療のためにも乳がんの定期検診はとても大切です。

ちょっと勇気を出して検診を受けてみてはいかがでしょうか。

参考資料：乳癌診療ガイドライン 2018年版 日本乳癌学会

（相模原市医師会 原 英）

