



がん -乳がん-



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

日本人の死因第1位は『がん』です。平成28年度は年間約37万人の方ががんにより亡くなりました。令和2年には1年間に約47万人ががんで死亡すると推定されており、今後も増加が心配される疾患です。

日本人の死因

- 第1位：がん
- 第2位：心臓病
- 第3位：肺炎
- 第4位：脳卒中
- 第5位：老衰

部位別にみると、

(引用：がんのしおり2018)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓
鳥取県	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

乳がんは30歳から69歳までの女性の死因の1位です。

鳥取県の死因でも、がんが1位です！

がんは治らない病気と言われてきましたが、治療法や薬の改良が進み、初期のうちであれば治る病気になってきています。また、喫煙や食生活といった生活習慣が原因の1つと考えられるがんもあります。今回の特集を、がんの予防や早期発見・早期治療にお役立てください。



乳がんについて

症状：乳房のしこり、ひきつれ、乳頭や乳輪の湿疹やただれ、乳頭からの分泌物、脇などのリンパ節の腫れなど

乳がんにかかる危険性が高い方

- ・ 家族(母、姉妹)が乳がんにかかったことがある
- ・ 乳腺疾患になったことがある
- ・ 初産年齢が遅い、または出産歴や授乳経験がない
- ・ 初潮年齢が早い、または閉経年齢が遅い
- ・ 閉経後の肥満
- ・ お酒をよく飲む

予防には

- ・ お酒を飲みすぎない
(男性 1合/日、女性 半合/日まで)
- ・ 定期的に運動することが効果があると言われています！



乳がん検診の種類

◆超音波検診(エコー)

乳房にゼリー状のものを塗り、超音波を当て画像を見る検査で、痛みはありません。小さな石灰化(※1)は発見しにくい欠点がありますが、若い女性は乳腺が多く、マンモグラフィー検診では乳腺が白く映り、石灰化と区別がしにくいため、超音波検診の方が向いています。

(※1) 石灰化：カルシウムが沈着した状態のことです。石灰化にも良性と悪性があり、「石灰化＝乳がん」ではありません。

◆マンモグラフィー検診

乳房をX線で撮影する検査です。広範囲で検査ができ、小さな石灰化の段階で腫瘍が発見できます。立体的な乳房は、そのままだと腫瘍が隠れてしまうことがあるため、乳房全体をはさんで撮影します。その際、痛みを感じる方も多いですが、痛みの程度は人によって違いますし、圧迫している時間は数十秒です。(検診全体は10分程度かかります。)

妊娠中または妊娠の疑いのある方、植込み型心臓ペースメーカーや植込み型除細動器を装着されている方、豊胸術を受けられた方はマンモグラフィー検診を受けることはできません。

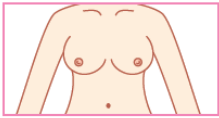
誰でもかかる可能性のある病気です！自分は大丈夫と思わず、検診を受けましょう。

<裏面もご覧ください>

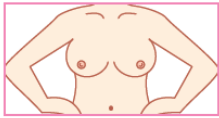
毎月セルフチェックをしましょう！

見てチェック

鏡の前で



①手を下げてリラックスして見る。



②両手を腰に当てて見る。胸の筋肉が緊張して変化が強く出る場合もある。



③頭の後ろで手を組み、胸の筋肉を緊張させて見る。



④側面、斜めからも見る。

乳がんの70%は自己検診によって発見されています！！

乳がんは、自分で観察したり、触れたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。

早期がんと言われるものは直径2cm以下であり、自己検診で見つかる乳がんの大きさは平均約2cm、自然に気づく場合は約3cm以上が多いようです。

早期発見、早期治療を行えば約90%の方が治ると言われています。

乳がん患者の1%は男性の乳がんです。女性だけのがんとは思わず、男性も自己検診をしてみましょう。

触ってチェック

お風呂で



①手を下げたまま、4本の指の腹で、「の」の字を書くように乳房全体を軽く圧迫するように調べる。(左乳房は右手、右乳房は左手)



②腕を上げた状態で①と同様に調べる。



③乳首をつまんで分泌物が出ないかを調べる。

触ってチェック

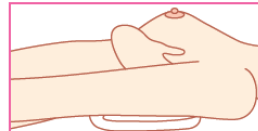
ベッドや布団の上で



①調べる側の乳房の下に枕などを当て、乳房が平均に広がるようにする。調べる側の腕を頭の後ろに上げ調べる。



②腕を下げた状態でも同様に調べる。



③最後にわきの下にしこりがいないか調べる。(座った体勢でも調べる)

〈適した実施時期〉

閉経前：月経終了後1週間くらいの間
閉経後、男性：毎月決めた日にち

引用：鳥取県ホームページ

栄養コーナー

体を温める食生活で寒い冬を乗り切ろう！

寒さに負けない体を作るには、バランスのとれた栄養摂取を心がけ、体を温めて血行をよくすることが大切です。下記の食生活を参考に、食事を見直してみてください。

体を温める食事のポイントって？

- ①主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事
- ②特にたんぱく質食品はしっかりと
- ②甘いもの、高脂肪のものは控える
- ③体を温める食品を積極的にとる
- ④体を冷やす食品は加熱して食べる

主食：ごはん、パン、麺類などの炭水化物食品
主菜：肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質食品
副菜：野菜、海藻類、キノコ、豆類など

体を温める食材

- ・にんにく、しょうが
- ・鶏肉・・・良質なたんぱく質が豊富♪
- ・根菜類(ごぼう、レンコン、人参など)
- ・発酵食品(みそ、しょうゆなど)
- ・寒い季節や場所で採れる食材(小松菜、鮭など) など

体を冷やす食材

- ・レタスなどの葉菜類
- ・暑い季節や場所で採れる食材(トマト、きゅうり、ナス、バナナ、パイナップルなど)
- ・砂糖
- ・牛乳、コーヒー など

生野菜は体を冷やすので、サラダよりも温野菜や煮物にしたスープに入れて食べるのがおすすめです



《他にも！体を温める栄養素》

	効果	多く含まれる食品
ビタミンE	血管を広げる、血行を良くする、体の酸化を防ぐ	緑黄色野菜・ブリ・サバ・ウナギ・ナッツ類
鉄分	貧血予防	赤身魚・しじみ・肉・ほうれん草・レバー
ビタミンC	鉄分の吸収を助ける、体の酸化を防ぐ	野菜(ブロッコリー、ピーマンなど)・果物(キウイ、オレンジ、イチゴなど)・芋類
ビタミンB1	エネルギーの産生を促す	豚肉・ウナギ・玄米