

女性のがんで最も多い乳がんをテーマに、早期発見につなげる自己検診法や最新の治療法を紹介した第1回川崎学園市民公開講座「4月21日、くらしき健康福祉プラザ」



健康寿命の延伸など地域の医療・保健・福祉の課題に取り組む川崎学園(倉敷市松島)が、包括連携協定を結んでいる倉敷市と共催する連続講座「川崎学園市民公開講座」が開講した。4月21日、くらしき健康福祉プラザ(同市笹沖)で開かれた初回は、女性のかか

るがんで最も多く、増え続けている乳がんをテーマに取り上げた。川崎医科大学附属病院の病院長、教授、看護師ら4人が講師を務め、早期発見の重要性、最新の治療法、乳房再建手術などについて解説した。

# 川崎学園市民公開講座

## 第1回 乳がん

—早く見つけて命と乳房を守ろう—



紅林 淳一

乳腺甲狀腺外科部長  
乳腺甲狀腺外科教授

乳がんの早期発見を目指す検査の充実や、日本乳癌学会が認定する「乳腺専門医」の養成が進み、早期乳がんの発見率が高まっています。専門的な診療体制も整備され、過去20年余り乳がんの治療成績は改善してきました。また、乳がん治療の進歩も治療成績の向上に貢献しています。

### 乳がん治療の最新知識

乳がんは女性のシンボルとされ、治療に伴う乳房の喪失は、心と体に大きな負担となります。その負担を軽くしようと、乳がん手術は過去30年余りの間に大きな変貌を遂げてきました。まず行われたのは「乳房温存術」(乳房の部分切除とその後の放射線療法)の普及です。2007年前後には約6割の患者さんに乳房温存術が適応されるようになったとされています。最近増加しているのは、「乳房切除後の同時乳房再建術」です。以前の手術では、腋窩(脇の下)のリンパ節郭清がほぼ全例に行われてきました。しかし、術後の後遺症として2割近頃の患者さんで「上肢のリンパ浮腫」(腕のむくみ)や腋窩の違和感が発生してました。現在は「センチネル(門番)リンパ節生検」により、70%余りの患者さんにはリンパ節郭清を回避することが可能です。

乳がん手術により、乳房のすべてを切除してしまうと、患者さんは乳房を失った喪失感が強くなります。失われた乳房を再建することは、私たち形成外科医にとっても重要な手術の一つです。

形成外科・美容外科副部長  
戎谷 昭吾



### わかりやすい乳房再建術

術式では、患者さん自身の体の一部を使って再建する自家再建と、ティッシュ・エキスパンダー(皮膚拡張器)とプレストインプラント(シリコン製人工乳房)を用いて再建する方法があります。これらの手術はすべて健康保険の適応です。特にプレストインプラントを用いた再建術は、2013年7月から保険適応となった新しい治療法です。自家再建の場合、患者さんのおなかや背中から組織を採取することが多いのですが、手術時間や入院期間が長くなること、また組織を取ったところにも傷が残ってしまうことが欠点です。それに対し、プレストインプラントを用いた再建術は、手術時間や入院期間が短く、乳がん切除の傷のみで手術できます。しかし、プレストインプラントは体にとって異物ですので、創部感染やインプラント損傷の可能性は否定できません。手術回数が増えしてしまうことも欠点です。



園尾 博司

川崎医科大学附属病院長

乳がんは女性のがんの中で罹患数が一番多く、生涯の間に11人に1人の女性が乳がんになり、年間約9万人がかかっています。40歳代から50歳代が最も罹患率が高く、近年60歳以上の患者さんも増えていきます。乳がんが亡くなる人は年間約1万4千人で、女性のがんの中で第5位ですが、年齢別に見ると30歳から64歳まではトップとなっており、若い人は特に恐れるべきがんです。乳がんの20人に1人が遺伝性と言われており、家族に乳がんにかかった人がいる場合は若い時から要注意です。また、出産経験なし、高年齢での初産、授乳経験なし、高身長、閉経後の肥満などが危険因子です。一般的な予防法として、運動、肥満

### 乳がんの予防と早期発見 —増える乳がんに立ち向かう—

防止なども大切ですが、最大の予防は検診を受けることです。乳がん発見のきっかけは、自己発見が55%で最も多く、検診での発見は3人に1人程度です。外来で見つかる乳がんは、9割が無痛性の「しこり」で、残りの1割が「しこりを触れず」、乳頭からの血性分泌と乳頭のただれがあります。一方、検診で見つかる乳がんは、手に触れない小さい「しこり」や「微細な石灰化」で分かることが多いのが特徴です。「しこり」の大きさが2センチ以下の乳がんは早期であり、9割方治りますが、3センチを超えると乳房温存ができなくなり、脇のリンパ節も全部とらなければなりません。また、大きくなるほど術後に肺や肝臓、骨などに転移する頻度が増え、治療が困難となります。市町村の検診では、40歳以上の女性はマンモグラフィ(乳房エックス線検査)を2年に1回受けるのが標準ですが、岡山県では毎年のマンモグラフィと視触診を併用しています。40歳代のマンモグラフィ検診では、3割の乳がんが高濃度乳腺に隠れて見逃されてしまうからです。市町村検診の対象にならない30歳代の方は、ご自分で検診センターや人間ドックで超音波検査を受けることをお勧めします。また、自己検診を毎月行っている人は、早期に近い状態で乳がんを発見できます。お母さんは家庭の灯りです。乳がん検診と毎月の自己検診を行い、ご家族のためにも命と乳房を守ってください。

### 自分でも見つけられる自己検診のやり方

川崎医科大学附属病院 看護部看護主任 井上 雅子

乳がんは増加し続けていますが、早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待できます。早期発見のためには、定期的な乳がん検診と月に一度の自己検診が決め手になります。乳がんは自分で発見できるがんです。発見状況を見ても、自己検診での発見が半数以上を占め、乳がん検診で発見されるより多くなっています。一方、推奨されているように自己検診を毎月実施している人の率は、いろいろな統計調査をみても1割に届きません。自己検診をしていない理由としては、「やり方が分からない」「自分で触って分かるの?」「(検診するのを)忘れる」などさまざまです。自己検診は自分の体や乳房の変調に気づくための大切なきっかけになります。ぜひ取り組んでほしいと思います。今回の公開講座では、園尾病院長が監修した自己検診法を撮影した動画を上映し、川崎医療福祉大学医療福祉デザイン学科の学生が



ら後悔することになりかねません。ご家族やあなたのために、月に一度の自己検診で命と乳房を守ってください。