

最近サプリメントや機能性食品が沢山あり、「〇〇を食べると乳がんにならない」または「〇〇を食べると乳がんになる」というような見出しを多く見ますが、〇〇というような単品の食物や料理が、実際の乳がん罹患に明らかに影響しているという根拠のある研究報告はほとんどみられず、「証拠不十分」とされています。代表的なものに牛乳や乳製品、雑穀、イソフラボンなどがあげられます。



食事との関連で、乳がんの罹患率を「確実」に上げるとされているのは、“アルコールの摂取”と“肥満”（閉経後の乳がん）で、「可能性あり」とされているのは、“総摂取脂肪量の増加”（閉経後の乳がん）です。

これから乳がんになる心配のある方は、アルコールの過剰摂取を控え、脂肪の取りすぎに注意しながら、色々な食品を取り入れ、バランスのとれた食生活を心がけることから始めてはいかがでしょうか。あわせて肥満にならないように体重の管理をすることも大切です。食生活が整うと体重のコントロールを行いやすくなります。（体重コントロールの目安は下表をご覧ください）

また、身体活動量を増やすことは、「ほぼ確実」に乳がんの罹患率を低下させる（閉経後の乳がん）とされています。これからの季節はお花見がてら沢山歩き、楽しみながら乳がん予防をしましょう。

### 体重コントロールの目標値

体格指数 (BMI: Body Mass Index) 18.5 以上 25 未満の体重

体格指数の求め方  
 $\text{体重} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$   
(例) 身長: 155cm 体重: 55kg の場合  
 $55 \div 1.55 \div 1.55 = 23$

体格指数の目安値  
低体重 (やせ): 18.5 未満  
普通: 18.5 以上 25 未満  
肥満: 25 以上  
(日本肥満学会「肥満の判定」より)



☆ 参考文献: 科学的根拠に基づく乳癌診療ガイドライン ②疫学・診断編 日本乳癌学会編

### 大森日赤フェスタ 2014

#### 開催のご案内

日時: 平成 26 年 5 月 31 日 (土)

10:00~15:00

会場: 当院敷地内



#### 【イベント内容】

東日本大震災復興支援バザー、防災グッズ展示・作成、応急手当体験、白衣・救護服で記念撮影病院のお仕事体験、近隣店舗出店、被災地特産品販売、ミニ縁日、ふれあい動物園 等

▼詳細は院内掲示・当院ホームページをご確認ください

#### バス 京浜東北線 「大森駅」(約 8 分)

西口より東急バス①～④番に停車するバスにて「大田文化の森」下車

#### バス 東急池上線 「池上駅」(約 10 分)

東急バス「大森駅」行きにて「入新井第四小学校」下車

#### バス 東急大井町線 「荏原町駅」(約 10 分)

東急バス「蒲田駅」「大森駅」行きにて「大森日赤前」下車

#### 駐車場のご案内

立体駐車場 (107 台) 車椅子用駐車場 (2 台)

【料金】0 時～24 時 30 分 200 円

入庫後 24 時間 最大 1,000 円

※当日受診した方は、最初 30 分無料以降 30 分 100 円(診察券が必要です)

大森赤十字病院 検索



大森赤十字病院

〒143-8527 東京都大田区中央 4-30-1

TEL 03-3775-3111

FAX 03-3776-0004

Vol.46 2014 年 4 月 1 日発行

# 大森日赤だより

## Contents

□ 特集 乳がんを早期に発見出来る検査  
『マンモグラフィ Q&A』  
乳腺外科 部長 鈴木 規之

□ 特集 女性の生涯にかかわる  
『子宮がん検診』  
産婦人科 医師 渡邊 衣里

□ 食事から学ぶ病気のこと 『食事と乳がんの関係』  
～乳がん予防は、バランスのとれた食生活で肥満を防ぐことから～ 栄養課



産婦人科スタッフメンバー

乳がんを早期に発見出来る検査

# マンモグラフィ



乳腺外科 部長 鈴木 規之

**出身大学** 筑波大学 (昭和 58 年卒)  
**専門分野** 乳腺外科  
**学会認定医専門医**  
 日本乳癌学会乳腺専門医  
 マンモグラフィ読影認定医 (AS 判定)  
 日本超音波医学会超音波専門医・指導医  
 日本外科学会専門医・指導医  
 日本乳腺甲状腺超音波診断会議幹事  
 日本がん治療認定医機構暫定教育医

身近に乳がんにかかった人がいないから、生理が終わったからなどと、乳がんを他人事のように考えていませんか？

乳がんは今や日本の女性がかかる「がん」の第一位、一生のうち 14 人に 1 人が乳がんにかかると言われていています。乳がんを命を落とさないためには、乳がんを早期に発見できるマンモグラフィ検診を受けることが大切です。

「マンモグラフィを受けてみたいけど、ちょっと不安…」そんな方のためにマンモグラフィに関するよくある質問をまとめてみました。

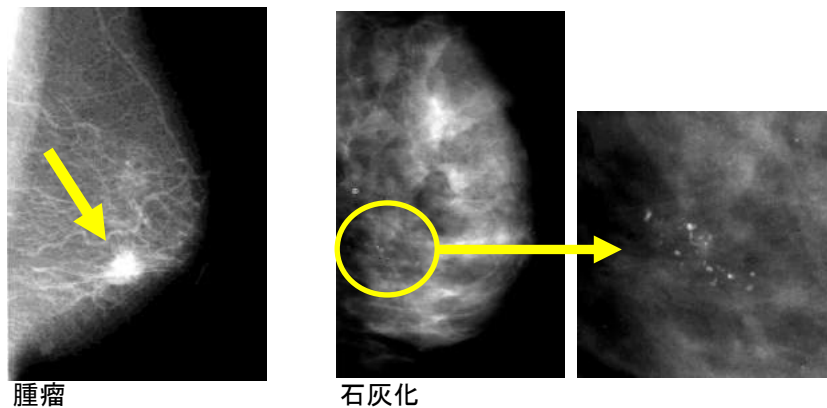
## マンモグラフィって何ですか？

マンモグラフィは乳がんを診断するためのエックス線撮影（乳腺撮影）のことです。乳房は柔らかい組織でできているため、乳房専用の撮影装置を使って検査を行います。

## マンモグラフィでどんなことがわかりますか？

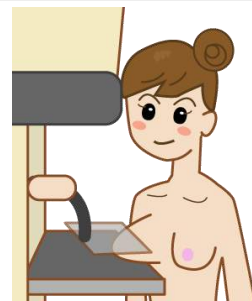
触ってもわからない小さな乳がんはもちろん、しこりを作らない早期乳がんのサインである小さなカルシウムの沈着（石灰化）を見つけることができます。ただ、脂肪が少なく乳腺が密な方などでは見つけることが難しい場合があります。

～マンモグラフィ検診で発見された早期乳がんの例～



## どのように撮影するのですか？

上半身の衣類をすべて脱いでいただき、技師が乳房を撮影台の上に乗せ、透明な板で挟んで圧迫しながら撮影を行います。当院では通常、乳房を上下方向と横方向の 2 方向から撮影しますので、左右で合計 4 回の撮影をすることになります。



子宮がん検診の受診率は  
どうですか？

日本女性は元来奥ゆかしい方が多いからか、受診率が低いのが現状です。年々受診率は増加傾向を認めています。欧米では約 80～90% の受診率に対して、平成 23 年の日本の子宮がん受診率は 23.9% でした。

子宮がん検診は何をするのでしょうか？

子宮がん検診は、子宮の頸部（膣の奥にある部分）をブラシなどで擦って細胞を採取する「細胞診」検査と、子宮や卵巣が腫れていないかなどを触診する「内診」検査をおこないます。

また、画像検査として膣からの「超音波検査」をおこないます。どれも痛みなどの侵襲が少ない検査です。直接子宮から細胞を採取するために、診断精度は高い検査です。

しかし、月経中は、月経血で正確な細胞の診断ができなくなります。また、性交渉の経験のない方は痛みなどを強く伴いますので、事前にご相談ください。

子宮がん検診って受診した方が  
良いんですね

そうですね。診断が問題ないにこしたことはありませんが、異常を早期発見できるということも大事だと思います。子宮頸がんは細胞の異形成という段階を経て、上皮内がん、浸潤がんへと進行して行くことが知られています。子宮頸部上皮内がんの治療率はほぼ 100% とされており、早い異常の段階で診断ができれば、負担の少ない手術や経過観察など早期治療で済みます。

最後に一言  
お願いいたします

大森赤十字病院では現在 5 名の産婦人科医が在籍し、全員が日本産科婦人科学会の専門医です。

がん検診の検査結果に異常が見つかった場合でも、診断結果について分かりやすく説明をさせていただきます。現在、子宮がんなどの悪性腫瘍の診療自体はおこなっておりませんが、専門施設とも連携しており、皆様のお役に立てると思います。がん検診受診にためらわれている場合は女性医師で対応することも可能ですので、お気軽にご相談ください。

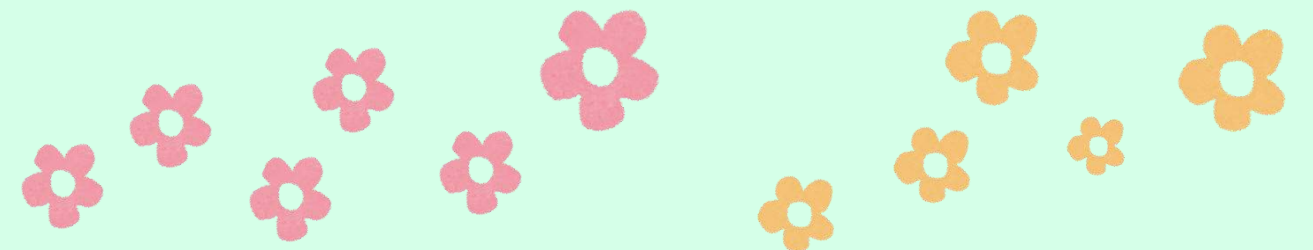


## 外来日程表

平成 26 年 4 月 1 日現在

	月	火	水	木	金
午前	武井 (初診) 渡邊 (再診) 田岡 (妊婦)	斎藤 (初診) 田岡 (再診) 渡邊 (妊婦)	渡邊 (初診) 北村 (再診) 森山 (妊婦)	森山 (初診) 斎藤 (再診) 武井 (妊婦)	田岡 (初診) 武井 (再診) (9:00~9:30) 新津 (再診) 斎藤 (妊婦)
午後	森山 (妊婦・予約) 平野 (特殊健診・予約)	斎藤 (産後・予約)	森山 (再診・予約) 渡邊 (妊婦・予約)	武井 (再診・予約) 田岡 (妊婦・予約)	渡邊/森山 (妊婦・予約)

※診察日等が変更となる場合がありますので事前にお問い合わせ下さい。



## マンモグラフィは「痛い」って聞いたのですが・・・？

痛みを覚える方もいらっしゃいますが、より良い検査を行うためには乳房をなるべく均等に圧迫して鮮明な写真を撮影することがとても重要です。圧迫して乳房を薄くすれば少ないエックス線量で撮影でき、被ばく量も減らすことができます。痛みが強いときはご遠慮なく技師に伝えてください。

## 放射線の影響はありませんか？

マンモグラフィはエックス線検査なので被ばくはゼロではありませんが、乳房だけの部分的なもので体への負担はとても少ないです。そもそも私たちは日常生活をしていても自然放射線により被ばくしています。

1回のマンモグラフィで受ける放射線量は、東京からニューヨークへ行くときに飛行機の中で受ける自然放射線量の約半分といわれています。

ただし妊娠の可能性のある方は必ず申し出てください。

## いつ検査を受けたら良いですか？

原則的に検査はいつでも可能ですが、閉経していない方の場合は、生理前は女性ホルモンの影響により乳房が痛くなったり硬くなったりすることがあるので、生理開始後の乳房が柔らかい時期がおすすめです。

## 授乳中も検査ができますか？

検査自体は行えますが、授乳期は乳腺が特に発達した時期ですので、病変が隠れて見えにくくなります。検診に向けた時期とはいえませんが、行うのであれば見落としを少なくするために超音波検査（エコー）と併せて受診されると良いでしょう。

## 検査の時、気をつけることはありますか？

撮影の際は、制汗剤やパウダーのご使用をお控えください。パウダーなど付いたまま撮影されると、乳がんのサインである石灰化と似て写ることがあります。不必要な再検査などを避けるためにもご注意ください。

## マンモグラフィと超音波検査（エコー）はどちらが良いのでしょうか？

超音波検査（エコー）には検査時の痛みも被ばくもなく、乳腺の発達した若い方にも向いているというメリットがありますが、小さな石灰化を見つけにくいとか、技師の技量に影響を受けやすいというデメリットもあります。乳房検診として考えた場合には、触診とマンモグラフィを併用した検診の有効性は確立されていますが、超音波検査（エコー）による検診の有効性は現在、臨床試験で確認中の段階です。

## マンモグラフィはどのくらいの回数・頻度で受ければ良いのですか？

マンモグラフィ検査は、できれば視触診と併せて最低2年に1度、できれば1年に1度受けるようにしましょう。検査は一度やればよいのではなく、続けることが重要です。

## マンモグラフィを受けていれば安心ですか？

もちろんマンモグラフィ検診は大切ですが、残念ながら100%の乳がんがマンモグラフィでわかるわけではありません。

気になる症状があるようでしたら、次の検診を待たずに早めに乳腺外来を受診してください。

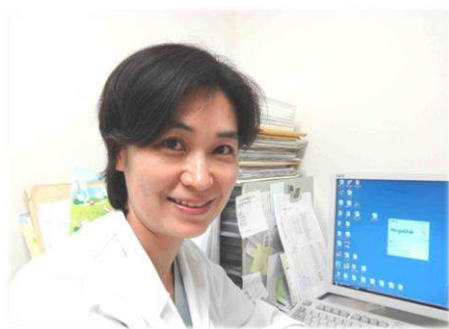
## 外来日程表

平成26年4月1日現在

	月	火	水	木	金
午前	渡辺 鈴木（乳腺） 館川	中山 金子	佐々木 館川 原田	渡辺	佐々木 鈴木（乳腺） 金子 石丸
午後	鈴木 （乳腺・予約）	—	中山 （乳腺・予約）	ストーマ外来 （予約）	鈴木 （乳腺・予約）

※診察日等が変更となる場合がありますので事前にお問い合わせ下さい。

## 産婦人科



産婦人科 医師 渡邊 衣里

女性の生涯にかかわる

## 子宮がん検診

平成10年に東邦大学医学部を卒業し、同大学第1産科婦人科学教室に入局、平成15年に日本産婦人科学会専門医を取得し、現在当院産婦人科外来で診療しています。

今回は、女性なら気になる「子宮がん検診」について伺いました。

日本の  
子宮がんの  
動向を  
教えてください

日本では年々、子宮がんの死亡率は増加傾向にあります。子宮がんには大きく分けると「子宮頸がん」と「子宮体がん」に別けられます。一般的に日本における「子宮がん検診」は、「子宮頸がん検診」です。「子宮頸がん」は若年者の罹患が増加傾向にあるといわれています。

「子宮がん検診」  
の役割は  
何でしょうか？

昭和58年に日本では「子宮がん検診」が始まりました。現在では20歳以上の方に2年に1度は受診していただくことが推奨されています。平成22年の厚生労働省の統計では、子宮がん検診受診者のうち1.63%が要精密検査であり、要精密検査の4.98%に子宮がんが見つかっています。