information

※健康教室についての詳細はホームページをご覧ください

Info 2 糖尿病教室のご案内

・開催日時：2015 年 11 月 10 日（火） 14 ～ 15 時
・内　　容：①「感染症について」
　　②「シックデイ～他の病気にかかった時～」
・会　　場：当院呼吸器センター 5 階　大会議室
・参加費　：無料
・参加方法：当日直接来院してください

Info 3 リウマチ教室のご案内

・開催日時：2016 年 2 月 20 日（土） 14 ～ 16 時
・内　　容：「やさしい膠原病・リウマチのおはなし③」
・会　　場：当院呼吸器センター 5 階　大会議室
・参加費　：無料
・参加方法：ご予約が必要です。
　　TEL 078-261-6711（平日 17 時まで）

ヘルシーレシピ
— Healthy Recipe —

管理栄養士　秋山 真敏

豆乳味噌うどん

大豆は「畑の肉」と呼ばれ、身体に必要なたんぱく質が豊富に含まれています。また、脂肪分が少なく骨のもとになるカルシウムも多いので骨粗鬆症予防にも適しています。

最近の研究では、毎日大豆製品を食べる人は食べない人に比べて**乳がんの発症リスクが低くなる可能性がある**と言われています。一日一回は大豆製品を食べる習慣をつけましょう。

今回は、豆乳を使って簡単・すぐできるレシピを紹介します

2 人分の材料

・人参	1/3 本（80g）
・たまねぎ	1/4 個（60g）
・水菜	一束　（60g）
・しいたけ	小一個（7.5g）
・しめじ	1/5 パック（15g）
・豚肉（薄切り）	4 枚（50g）
・しょうが	ひとかけ（4g）
・水	1 カップ
・和風だし	小さじ 3/4
・みそ	大さじ 1 と 1/4
・ごま油	2g（お好みで少量）
・調整豆乳	200ml
・うどん	2 玉（400g）

作り方

① 野菜・豚肉・きのこを食べやすい大きさにし、生姜をすりおろす。
② 鍋に水を入れて弱火にかけ、和風だしと生姜を入れた後に、味噌を溶かし入れる。（お好みでごま油を入れる）
③ 野菜・豚肉・きのこを入れる。沸騰させないように具に火を通す。
④ 調製豆乳を鍋に加える。
⑤ うどんをゆで、水を切って器に盛る。(ゆでうどんでも可)
⑥ 鍋の具を器に盛り、汁を注ぐ。

Point

1. 水菜のシャキシャキ感を味わいたい人は、水菜だけ火を止める直前に加える。
2. 野菜は、白菜・キャベツ・大根・さつまいも・かぶも相性が良い。

【1人分栄養量】409kcal　蛋白質16.5g　炭水化物:59.3g　塩分:2.7g
カルシウム:273mg(目標量:600mg/日 18～69歳女性)

Medical News
2015 年 11 月
Vol.101
Shinko Hospital

Contents

＊特集：乳腺科
「早期発見で根治も可能
乳がん検診に行こう！」
＊新神戸ドック健診クリニックのご案内
＊Information
・新入職医師のご紹介
・糖尿病教室のご案内
・リウマチ教室のご案内
＊ヘルシーレシピ
「豆乳味噌うどん」

神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院
〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL：078-261-6711（代表）
FAX：078-261-6726
URL：http://www.shinkohp.or.jp/
発行責任者：病院長　東山　洋
編集責任者：神鋼記念病院
広報委員長　山神 和彦

患者教室などの
詳しい情報はこちらから !!
神鋼記念病院　検索
http://www.shinkohp.or.jp/

神鋼記念病院
Medical News
2015
11

ご自由にお持ち帰りください FREE PAPER

［特集　乳腺科］

早期発見で根治も可能 乳がん検診に行こう！

乳腺センター長　山神　和彦
平成11年に京都大学大学院を卒業。京都大学医学博士。日本乳癌学会専門医・評議員、日本外科学会専門医、日本消化器外科学会専門医、マンモグラフィ読影認定医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医、日本癌治療認定医機構暫定教育医などの資格を持つ。

01 今年のピンクリボン運動と北斗 晶さんの貢献

10月はピンクリボン月間です。ピンクリボンの由来は、1980年代に米国の小さな町で、乳がんで死亡した女性の母親が、この女性の娘である実の孫に、同じ悲しみを繰り返さないよう、願いを込めて手渡したものがピンク色のリボンであったことに端を発すると言われています。そして、乳がんについて知り、考えるきっかけをこの町の住人に広めました。

その後、草の根的な活動により、アメリカ全土、ヨーロッパ、アジアなど全世界に広まり、日本においても最も有名な医療キャンペーンのひとつとなりました。特に、今年は9月末にタレントの北斗晶さんが乳がんに罹患され、手術を行うと公表されました。そして、『女性の皆さん。若かろうが、年をとっていようが、乳がん検診に行ってください。』と呼びかけられたようです。さらに、毎年乳がん検診（マンモグラフィと乳房超音波検査）を受診されていたにもかかわらず、自身で発見された時には2.5㎝の乳がん、腋窩リンパ節転移有りとの診断が話題になりました。このニュースを聞いた多くの方が疑問を持ちながらも、検診に行かれたようです。

免疫の監視機構を逃れた乳がん細胞が、マンモグラフィや超音波で検出できる大きさになるのには、数年から10年はかかると言われています。また、乳がんはゆっくり成長するがんと考えられています。北斗さんは1年前に検診を受けられていたことから、非常に稀ですが進行度の早い乳がんの可能性が考えられます。さらに、乳輪乳頭の奥（乳腺が最も厚い部分）に発生したようで、検査にて検出しにくいところにあったと聞いています。10月はどの検診施設も、予約が取れない状態が続いているようでしたので、乳がん検診を予定されていなかった多くの方が関心を持ち、検診に行かれたことになります。北斗さんの貢献度は多大です。

02 日本の乳がんの現状と個々のリスク

1996年より乳がんの罹患率が日本人女性のがんで最も高くなっており、年々増加しています。2011年の統計では8万人を超える女性が乳がんに罹患され、これは女性12人に1人が患う割合で、決して稀な疾患ではありません。乳がんで亡くなる人も13,000人を超え、欧米医療先進国が死亡率低下傾向にあるにも関わらず日本では増加しています。乳がんは早期に発見すれば治癒が十分期待できるがんですので、日本における『乳がん検診率の低さ』も原因のひとつと考えられています。

乳がん発症のリスクを知り、どのようにすれば改善できるか考え、努力することも大切です。表1は乳癌診療ガイドライン（疫学・

	減　少		増　加	
	閉経前	閉経後	閉経前	閉経後
確実	・出産 ・授乳	・出産 ・授乳	・アルコール	・アルコール ・肥満 ・成人期の高身長
ほぼ確実		・身体活動	・成人期の高身長 ・出生時に体重が重い ・喫煙	・腹部肥満 ・成人になってからの体重増加 ・糖尿病・喫煙
可能性あり		・運動	・肥満	・総脂肪

表1　女性乳がんのリスク因子（乳癌診療ガイドライン 疫学・診断編 2015年版改編）

診断編2015年版）をもとに改編しました。乳がんの発症は、30歳台から増加し、40歳台後半にピークを迎え、その後ほぼ一定に推移し、60歳台後半から減少します。近年、閉経後の乳がんの発症割合が増加しており、閉経後の肥満が問題になっています。表1からも、特に閉経後のリスク増加は“肥満”に関連した事柄がならんでいます。また、2013年版のガイドラインでは、「閉経前の“肥満”が発症を減少させる」と違和感のある記載でしたが、最新版では“増加”に変更されました。

また、出産（特に低年齢の初産）はリスクを減少し、出産に伴う授乳もリスクを減少させます。先進国では、発展途上国と比較して乳がん発症率が高く、出産数の低さや授乳期間の短さなどが背景にあると考えられています。授乳の長所を再認識する必要がありそうです。

発症リスクを減らすために、ライフスタイルを改善する事も重要です。禁煙やアルコール多飲、肥満を避ける事が重要となります。これらは生活習慣病予防に一致しており、乳がん以外の疾患にも好影響を与えます。ハワイ移民初代の乳がん発生率は日本と変わりなく、3代目くらいで米国と同等の高い発生率となりました。環境要因が深く関わっていることが判ります。

また、乳がんの家族歴は乳がん発症のリスクになります。第1近親者（親、姉妹、子）に乳がん患者がいる場合は約2倍、母親と姉妹が乳がん患者の場合は3.6倍とされています。リスクの高い方は、より検診が重要となります。

03 検診が何よりも大切。毎月１回は自己検診を！

毎日の自己検診が大切！

体表にできるしこりは自身で触ることができます。腫瘤触知で来院される方が最も多くなっています。自己検診は月に1回、閉経前の方は生理が終わったあと4～5日に、閉経後の方は、毎月検診する日を決めて行ってください。

チェックポイント

- 乳房の形、大きさ、高さにちがいがあるか
- 乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ、ひきつれはないか
- 乳頭にかさぶたやただれがないか
- 乳頭に異常な分泌液がでていないか

入浴時にチェック

指をそろえて、指の腹で軽く押さえながら、ていねいに渦巻き状に何回も乳房にしこりがないか調べます。

鏡に向かってチェック

1. 鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。
2. 両手を上下し、正面・側面・斜めなどから乳房をよく観察します

仰向けに寝てチェック

1 **乳房の内側**
腕をあげ、指の腹でていねいに調べます。

2 **乳房の外側半分**
腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

3 **わきの下**
わきの下にはリンパ節腫脹ができる可能性があります。しこりがないか左右のわきの下を調べます。

4 **乳頭**
乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がでないか調べます。

マンモグラフィと乳房超音波検査（エコー）の違いについて

マンモグラフィとは、乳房専用のレントゲン検査です。しこりの影（腫瘤陰影）や微小な石灰を検出し、乳がんの発見に貢献します。乳房を圧迫して薄くのばすことで、少ない放射線で精度のよい画像をつくる事ができます。そのため、多少の痛みを伴う検査となります。

日本人の乳がんの発症は40台後半が多く、若い方は乳腺が発達していて高濃度乳腺が多く、異常が判りにくくなる場合があります（高濃度乳腺は白く写ります。乳がんも白く写るため、白いキャンバスに、白い物体は判りにくいですね）。腫瘤陰影、石灰像で精密検査必要との通知があっても、必ずしも乳がんではありません。過度な心配をされるよりも、まず2次精査機関を受診してください。1,000人がマンモグラフィ検査を受けると、そのうち50～100名に要精密検査となり、2～3人が乳がんと診断されるようです。

乳房超音波検査は、乳房に超音波をあて、内部からの反射波（エコー）を画像化して診断します。腫瘤の描出にすぐれ、高密度乳腺の若い方にも優れています。5㎜程度の乳がんを検出することも可能です。

非常に重要な検査と実感していますが、乳がん検診における有効性（死亡率を下げること）は確かめられていません。現在、厚生労働省は国家的プロジェクトとして、超音波を併用する検診と併用しない検診（マンモグラフィのみ）の比較試験（J-START）を行っています。

図1

前述のような説明では、超音波検査の有用性が目立ちます。超音波は腫瘤の検出に強く、マンモグラフィは微小石灰の検出が強いと言えます。腫瘤を形成する前に乳がん疑いの微小石灰をマンモグラフィで検出、この部分をステレオガイド下マンモトーム生検（レントゲンにて確認しながら石灰部分を採取する器材）（図1）にて、正確に乳がんと診断できれば、抗がん剤の必要の無い、非常に早期の乳がんの診断が可能となります。マンモグラフィと乳房超音波検査の守備範囲が、全く同一でなく、得意領域、不得意領域があり、それぞれ異なります。

「石灰化(せっかいか)」ってなあに？
石灰化とは、乳管のなかにカルシウムが沈着することによって起きる変化のことをいいます。がん細胞は、増殖するとともに一部は死滅し、その部分に石灰が沈着します。このため、石灰化は乳がんを疑うサインとなりますが、乳腺症など良性の乳腺の病気でもみられるため、石灰化がすべて乳がんと関係しているわけではありません。

自分のためにも家族のためにも、まずは検診を受けましょう！

乳がんは確実な予防策はありません。身体の表面・表在に発症するため、検出が容易な場合が多く、また早期に見つける事ができれば根治（完全に治ること）が可能な病気です。よって、乳がん検診はとても重要です。

乳房のしこり、ひきつれ、乳頭からの血性分泌のある方は直接乳腺科あるいは外科の専門外来を受診してください。乳房の違和感、無症状の方は、健診センターを受診してください。基本はマンモグラフィでの検診ですが、超音波検査の併用に関しては各施設に問い合わせてください。

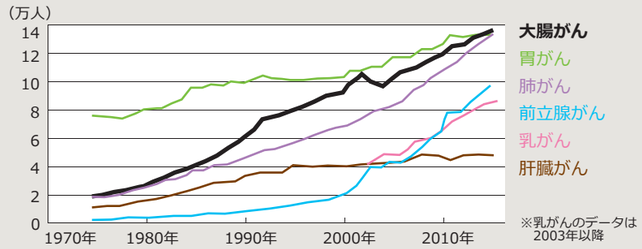
当院乳腺科では、乳がん患者さんが集中しているため、乳がん検診は行っておりません。前述の症状のある方、他施設からの2次精密検査、診断困難、乳がん診断後の紹介を主に受けています。当院健診センターや新神戸ドック健診クリニックでは乳がん検診を実施しておりますのでご利用ください。

早期発見はご自身のためだけでなく、ご家族のためともいえます。自覚症状のない方も定期的な検診を受けてください。

国立がん研究センター発表の2015年予測によると、大腸がんは男女を合わせると罹患数が第1位です。また、大腸がんによる死亡数は、男性が第4位に対し、女性は第2位となっています。

新神戸ドック健診クリニックでは、女性医師による大腸内視鏡検査を実施しています。女性にとってデリケートな検査ですが、対応するスタッフも全て女性で行っていますので、安心してお申し込みいただけます。

■ 年間がん罹患率（男女計・国立がん研究センター）



Medical News