八潮中央総合病院 院外広報誌
YBJGA 005-07

ふれあい

2021 10月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

新任のごあいさつ　10月1日付

「地域から信頼される病院」をめざして

八潮中央総合病院院長 **本間 恵**

院長 **本間 恵**（ほんま めぐみ）
【専門】乳腺疾患／甲状腺疾患／救急医療
【資格】日本外科学会専門医／日本乳癌学会認定医／マンモグラフィー読影医/ICLSプロバイダー /JATECプロバイダー /ISLSプロバイダー

このたび、八潮中央総合病院の院長を拝命いたしました本間恵と申します。

当院は1973年4月に上尾中央医科グループ2番目の病院として開設されてから、日々、地域の皆様、近隣の医療機関の先生方などに支えていただき歩みを進めてまいりました。日頃の御支援に厚く御礼を申し上げます。

ここ2年近くになるコロナ禍において、病院が担わなければならない役割がより一層重要なものになっております。半年前に急病に倒れられた故後藤前院長の背中を見ながら仕事をしてきたものとして、生前の誠実な愛に満ちた医療を残された職員一同で受け継ぎ、聞く力、受けとめる力、慮る力、適切に伝える力の向上を目指します。八潮地域の核となりうる総合病院として皆様に信頼していただけるよう、職員それぞれが知識と技能を習熟させ、知恵を出し協力し、出来ることから一つ一つ改善を図ります。

地域の皆様が困ったときに安心して頼れるような愛される病院、みんなの病院に育っていけるように、皆様から御要望を気軽にお伝えいただければ幸いです。

今後とも温かい御支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

まだまだコロナの危険は続きそうです。ワクチン接種後も油断せずに引き続き手洗い、マスク、密を避け換気を十分に、黙食を基本に、どうか御自愛ください。

10月は「ピンクリボン月間」乳がんのリスクについて考えてみましょう！

本間院長が解説します

毎年10月はピンクリボン月間といって乳がん検診啓発月間です。全国的に10月第3日曜日は日曜乳がん検診の日とされており、当院でも2階健診センターにて年に1度の日曜乳がん検診を行います。近年、日本人の乳がん罹患率が増加傾向にあり9人に1人の女性が乳がんになると言われています。「うちの家系は乳がんの人はいないから大丈夫」なんて思っていらっしゃいませんか?数年前、当院の日曜検診を受診された方々に乳がんになりやすいリスク因子についてのクイズを出させていただいたところ、正答率が低く、まだまだ啓蒙活動が足りないなと痛感しました。今回は、八潮中学校のPTA厚生委員会のお母様たちに協力していただき、乳がんのリスクなどについて知りたいことはどんなことかをリストアップしてもらいました。

お忙しいところ、ご質問を寄せてくださった方々に心より感謝申し上げます。

八潮中学校のPTAのお母様からご質問をいただきました！

たかはし ひろみ
高橋 裕美さん
（南川崎）

かたくら　みさこ
片倉 美沙子さん
（二丁目）

さわだ あきよ
澤田 昭代さん
（二丁目）

Q1. 乳がんになりやすい人はどんな人ですか?

A1. 皆さんがたぶん思い描いていらっしゃると思いますが、まず血縁者に乳がんになった人がいる方(家族歴のある方)です。特に以前話題になった女優アンジェリーナ・ジョリーさんのように乳がんや卵巣がんが多発している家系の方は特になりやすいです。

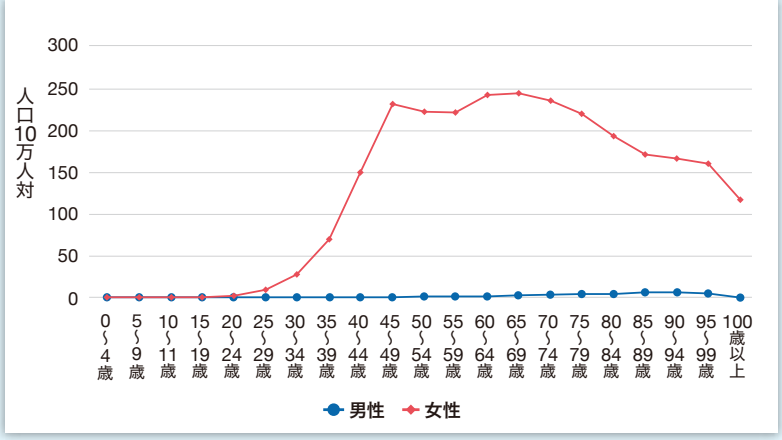
しかし乳がんは家族歴がない方もなります。乳腺組織があれば誰もが乳がんになりうるのです。初めての生理が早かった方や閉経の遅い方、出産歴のない方、高齢出産(30歳以上)の方、授乳歴のない方などはリスクが上がります。あまり知られていないことですが、肥満も閉経前乳がんのリスクとなる可能性があり、閉経後乳がんの確実なリスクであるとされています。

また、糖尿病も乳がんのリスクです。寝不足も免疫が低下しがんのリスクが上がることが知られています。日本で乳がんと診断される年齢で多いのが40代後半と言われていますが、近年では60代にももう一つの大きな波があり注意が必要な年代として注目されるようになってきました。驚かれることが多いのですが90歳になっても乳がんになります。それから、黄体ホルモンを含んだホルモン補充療法を長期間受けることも乳がん発症のリスクとなります。子宮のある方でピルやホルモン補充療法などを受けていらっしゃる方は定期的な検診をお勧めします。

また、マンモグラフィーで高濃度乳腺、不均一高濃度乳腺などと言われる乳腺量が多い方(白っぽく映る方)は乳腺の量が多い分だけ乳がんのリスクは上がります。マンモグラフィーだけでは病変が白いため隠れやすく、超音波(エコー)検査と併用しての検診をお勧めします。40代の日本人女性での臨床試験ではマンモグラフィー単独検診に比べマンモグラフィー+超音波検査併用検診の方が乳がん発見率が1.5倍だったという報告があります。

乳房のボリュームが小さめの方の中には、私は乳がんにならないだろうと自信を持っていらっしゃる方も多いようですが、小さめでも乳腺組織がある限り乳がんになる可能性があります。痩せている方は、より自己検診が有効である印象があります。皮下脂肪の厚いクッションが介在しない分、皮膚から乳腺組織までの距離が少なく、自己触診でステージ0(ゼロ)の乳がんを発見されてこられた方は何人もいらっしゃいます。

■年齢階級別罹患率(乳房2017年)



■乳がんのリスクを上げる要因

- 家族歴(確実)
- 糖尿病(ほぼ確実)
- 肥満(閉経前で可能性有、閉経後でほぼ確実)
- 飲酒(ほぼ確実)
- 喫煙(ほぼ確実)
- 高濃度乳腺(確実)
- 睡眠不足、夜勤(可能性有)
- 長期間の黄体ホルモンを含むホルモン補充療法(ほぼ確実)

全国がん罹患登録データより

Q2. 乳がんを予防できる食事法や生活習慣はありますか?避けた方が良いことはありますか?

A2. 残念ながらこれをやったら乳がんにならないという予防法はありません。しかし、乳がんリスクを低下させる効果があるとされていることや乳がんのリスクが上がる習慣があります。乳がんリスクを低下させる習慣としては、定期的な運動です。また、和食中心の食生活で大豆製品を取ることです。イソフラボンのサプリとしては1日30mgまでであれば抑制効果があるとされていますが、それより多い場合の効果は不明です。特別サプリを買うまでもなく意識的に朝はパンよりもご飯にみそ汁などといったような食生活が理想です。意外かもしれませんが乳製品は乳がんリスクを下げる可能性があるとされています。特に避ける必要はありません。

乳がんのリスクを上げる習慣としては、前に挙げた睡眠不足、夜勤のほか、飲酒と喫煙があります。飲酒に関しては1杯目から酒量に比例してリスクが上昇することがわかっています。なんとなく毎日風呂上りに冷蔵庫からビールを取り出して1杯、夕食時に1杯など習慣的に飲んでいませんか?意識的に減らしてみましょう。

同じ1杯でも近年流行りのストロング缶はよりアルコール濃度が高いのでそれだけリスクが上がります。注意しましょう。喫煙は受動喫煙も含みます。ご家族の健康のためにも、ご自分のためにも、家計のためにも喫煙者のご家族には禁煙を勧めてみてください。また、ナイトブラの着用、ワイヤー入りのブラの着用などブラジャー着用に関しての様々なことは乳がん発生への影響はないと考えられています。

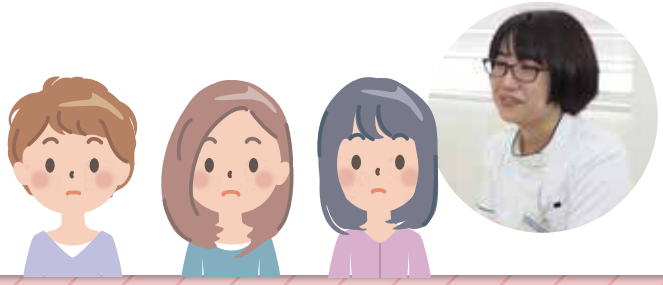
	がん罹患数の順位（2018年）		がん死亡数の順位（2019年）	
	男性	女性	男性	女性
1位	前立腺	乳房	肺	大腸
2位	胃	大腸	胃	肺
3位	大腸	肺	大腸	肝臓
4位	肺	胃	膵臓	胃
5位	肝臓	子宮	肝臓	乳房

全国がん罹患登録データより　　人口動態統計癌死亡データより

Q3. 乳がんのしこりは急にできますか?

A3. 実は我々が知らないうちに体の中で細胞の遺伝子に傷がついたりすることによってがん細胞ができては自分の免疫の力でやっつけるということを無数に繰り返しています。この戦いをすり抜けてしまったがん細胞はのんびり分裂をする場合もあるし急速に分裂を繰り返して急にしこりとして出現する場合があります。40歳以上で2年ごとに行われる市の検診で異常がないと言われたのにも関わらず、次の2年後の検診の時には何cmものしこりになっている場合もあります。検診で異常がないと言われて安心しすぎることなく、次の検診までは自分が見つける係だという意識をもって、月に一回生理が終わって乳房の張りが取れたころに(排卵前)定期的に自己検診するようにしましょう。

閉経後の方は、ある程度日を決めて行ってみましょう。わからないなりに毎月触っているうちに、「あれっ?こんな硬いところあったかな?」などと異常に気付くこともあるかもしれません。異常に気づいたら早めに受診しましょう。また、毎日下着を身に着けるときに、しっかり乳房を掌ですくってカップの中に入れましょう。これはザックリと外下側の触診を毎日しているようなものです。ブレストアウェアネスといって乳房を意識する生活習慣を身に着けることによって早期発見を目指すことが望ましいと言われています。



Q4. しこり以外で気づく方法はありますか?

A4. 入浴の際、脱衣して鏡の前に立ちます。乳頭の位置に左右差はないか?大きさに差はないか?(もともと非対称のことは珍しくないのですが、急に非対称になっているのであれば注意が必要です)、どこか引き連れたりくぼんだりしているところはないか?など両手を上げたりかがんでみたりしながら観察します。乳頭や乳輪にかゆみが生じて湿疹ができることも珍しくはありませんが、ステロイドなどの湿疹のお薬でも治らない場合は特殊な乳がんの場合もあるため受診をお勧めします。視触診の後には、必ず両側の乳頭をつまんで血が混ざった液体(赤褐色～褐色～黒色)が分泌されないか確認してください。乳管(ミルクの通り道)内に腫瘍がある可能性があります。このようなときは早めに受診しましょう。ただし、受診までの間に何回も絞り出していると肝心の診察時に分泌されなくて判断がつかない場合もありますので注意してください。

今回の質問にはなかったのですが、「マンモグラフィーは被ばくするためにむしろ乳がんの原因になるのではないか?」という不安を耳にすることも多いです。高線量被ばくは乳がんのリスクとなりますが、マンモグラフィーによる被ばくは低線量被ばくであり乳がんのリスクにはならないとされています。ただし、血縁の中に小児期の白血病の方がいらっしゃるとか、10代や20代のがんや肉腫などが多発しているような方の場合、また、先に挙げた乳がん卵巣がんが多発する家系の方などの場合は、低線量被ばくでも乳がんのリスクになる可能性があるため、超音波検査やMRI検査による検診をお勧めします。

当院の乳がん検診は日本乳がん検診精度管理中央機構のマンモグラフィー講習、超音波検査講習を修了し試験に合格した複数の女性技師と医師で検査・判定を行っており、検査機器も新病院になってから購入した新しく画質の良いものです。皆様の期待におこたえできるよう日々精度の高い検診を目標に努力しています。40歳以上の検診は基本マンモグラフィーが推奨されますが、当院ではオプション追加あるいは単独の超音波検査による検診も可能です。高濃度乳腺、不均一高濃度乳腺の方には超音波検査追加、また豊胸術後、妊娠・授乳期の検診としての単独超音波検査が可能です。2階健診センターへ是非ご相談ください。

文責 外科 本間

ピンクリボン運動 日曜乳がん検診 完全予約制 10月17日(日) 受付 8:30～16:00

平日は子育て・仕事・家事などで忙しく病院に行けない女性の皆様のために、下記のように「日曜乳がん検診」を行います。今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診出来るこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

日程 10月17日(日) **受付** 8:30～16:00 **場所** 八潮中央総合病院2階 健診センター

※日曜乳がん検診は、医師・放射線技師・検査技師はすべて女性です。

申し込み受付中! お問い合わせ健診センター(直通) 048-998-8001

新任医師のご紹介 8月1日付

健診センター、小児科
田村(たむら) 千夏(ちなつ) 医師

所属 日本小児科学会/日本アレルギー学会
日本小児アレルギー学会
専門 日本小児科学会専門医

TOPICS 8/26 防災訓練を実施しました!

8月26日(木)午後、令和3年度の総合防災訓練を実施しました。この訓練は毎年定期的に実施しており、火災発生時において患者さまの安全を確保するため、初期消火や、患者さまの避難・誘導・通報の行動が速やかにできるよう訓練するとともに、職員の防災意識の高揚を図るために実施するものです。訓練の実施にあたり、患者さまのご理解ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

上尾中央医科グループ 医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp 病院ホームページ▶

日本医療機能評価機構認定