

えひめ

2004

No.14

健康だより



みみどだけ
「御三戸嶽」(久万高原町)

川の流れから突き出した石灰岩が風化し、奇岩絶壁となったもの。
"軍艦岩"とも呼ばれ、親しまれている。

CONTENTS

「乳がん検診を受けましょう」----- 1～4

がん征圧月間・結核予防週間 ----- 5

わたしの街から ----- 6

～福祉・保健センターみかわ～



財団
法人

愛媛県総合保健協会

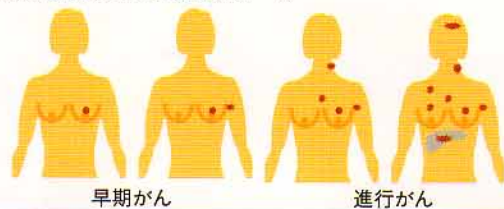
「乳がん検診を受けましょう」

財団法人 愛媛県総合保健協会 参与 川上 壽昭

はじめに

「乳がん」は、乳房の中にある乳腺（乳管・腺房）に発生する悪性の腫瘍です。初期のうちはほとんど自覚症状はありませんが、そのまま放置していると「がん」は乳腺の外に広がり、やがて全身に広がっていきます。（図－１）

乳がんの各病期における状態（図－１）



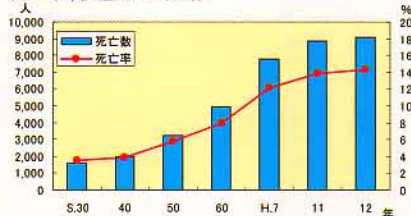
日本でも、食生活の欧米化などによって、乳がんにかかる人も、乳がんで亡くなる人も年々急速に増えています。（図－２）

その原因として、食生活やライフスタイルの変化、肥満、女性ホルモンによる影響などが考えられています。従来は、加齢とともに乳がんも増加傾向にありましたが、最近では45歳前後をピークにして若年傾向にあることが問題となってきました。（図－３）

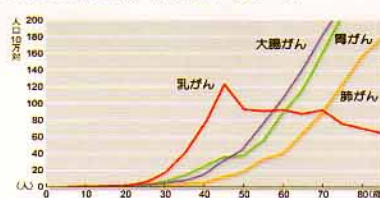
愛媛県における平成14年度の乳がんによる死亡率（人口10万対）は、全国第7位という喜ばない成績を残し、123人の方が亡くなっておられます。（図－４）また、年齢構成別死亡者数では、50才代の方が39人と全体の31%を占めております。（図－５）

乳がん死亡者数と死亡率の推移（図－２）

（死亡率；女性人口10万対）



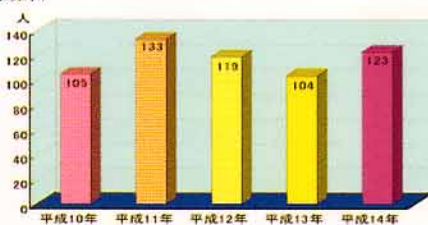
女性の部位別がん発生率（図－３）



【地域がん登録研究班（主任研究者：津熊秀明）による全国推計値（1998年）】

乳がん死亡者数の推移（図－４）

（愛媛県）



年齢構成別死亡者数（図－５）

（平成14年度愛媛県）



乳がんをみつける方法

「乳がん」は自分でも発見できる「がん」です。早期に発見すれば決してこわい病気ではありません。

●自己検診

乳がんは定期的に検診を受けるだけでなく、乳房の「自己検診」を習慣づけることが大切です。30才になったら毎月生理が終わった1週間ぐらい後に、また、閉経した人は日を決めて、乳房にシコリなど異常がないかどうか自分で検査してください。もし、シコリなどに気がいたら、すぐに専門医の診断を受けてください。

●乳がん検診

乳がんの検診は、1次検診として専門医による視診及び触診と併せて乳房エックス線撮影（マンモグラフィ）を行い、これらの結果を総合的に判断して診断が行われています。

今年度に改定された厚生労働省の「乳がん検診の指針」では、これまでの視触診のみの検診を廃止して、問診、乳房エックス線検査並びに視診及び触診により実施することになりました。

対象者年齢については、科学的根拠に基づく乳がん検診の有効性の評価から40才以上の方が対象になっています。

乳房エックス線撮影（マンモグラフィ）

乳房は、乳腺・脂肪・血管及び皮膚などX線吸収差の少ない組織から構成されておりま
す。このため、がん等の乳腺疾患を最適に診断できる写真とするためには、乳房撮影専用
のX線装置が必要となります。

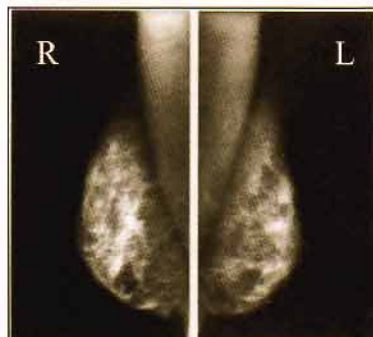
撮影する方向は、40才以上50歳未満の対象者については、両方の乳房を左右（内外斜位）と上下（頭尾）の2方向からの撮影。また、50才以上の方については、左右方向（内外斜位）を補完する方法として上下方向（頭尾）を追加撮影しても差し支えないことになっております。（図-6・7）

（図-6）

右→左方向（内外斜位）

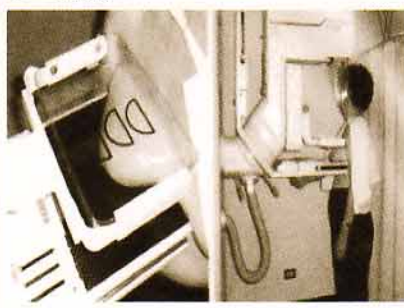


左右方向のマンモグラフィ



（図-7）

上→下方向



撮影する時には、診断に適した乳房写真を撮る目的とX線の被曝をできるだけ少なくするために、乳房全体をかなり強く圧迫して撮影します。少し辛抱していただくことになりま
すが、痛みが強い時や気分が悪くなられた時には、担当技師に申し出てください。

乳房画像の比較

マンモグラフィは、撮影対象となる乳房のX線吸収差が極めて少ないことから、対象者の年齢や乳腺の発育状態、そして撮影時の圧迫状況等によって、大きく差がでえます。

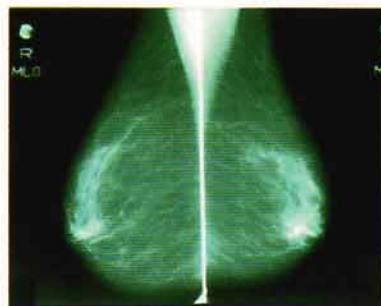
〈年齢差の画像比較〉

50才代の写真では、乳腺など乳房内の微細構造の細部まで十分に描出されておりますが、20代後半の若年者の写真では、乳腺などが著しく発達しているためにX線吸収差が少なく診断に適さない写真となります。（図－8）

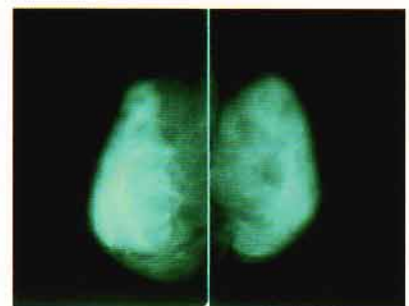
（図－8）

年齢差による写真の違い

50代のマンモグラフィ



若年層のマンモグラフィ



〈圧迫の状態による画像比較〉

圧迫の不適正な写真では、乳腺など乳房内の微細構造が明瞭に描出されず、診断に適さない画像となります。（図－9）

（図－9） 圧迫の良否による写真の違い

適正圧迫画像



不適正圧迫画像



乳がん検診への期待

乳がん検診（問診＋視触診＋マンモグラフィ）では、通常4～5%（1,000人中40～50人）の方が精密検査を受けられます。そして、精密検査では新たにX線検査、超音波検査、組織検査などが行われ、結果、乳がんと診断されるのは、受診者1,000人に1～2名くらいの割合で発見されております。（図－10）

さらに、乳がん患者について、検診を受けた群と受けなかった群（非受診者群）に別けて比べると、検診受診群の方が「早期がん」の割合が高いことがわかってきております。進んで検診を受けるようにしてください。

（図－10） 過去4年間の乳がん発見率の推移（全国）



平成13年度対がん協会統計より

『あなたの健康と生活の質の維持・向上のために 乳がん検診を受けましょう』

●マンモグラフィのQ&A●

Q：マンモグラフィとは？

乳房のX線撮影のことを、マンモグラフィといいます。乳房は柔らかい組織でできているため、専用のレントゲン装置を使って撮影します。

Q：マンモグラフィ検診は有効ですか？

マンモグラフィ検診は欧米では一般的に行われ、乳がんによる死亡を減少させる効果が得られています。一方、日本では視触診を中心として乳がん検診が始まったこともあり、多くは実施されていないのが現状です。しかし、科学的根拠にもとづいた最近の調査では「死亡率減少効果につながる十分な効果がある」との評価から、40才以上50才未満の対象者については両側乳房について内外斜位方向とともに頭尾方向の撮影も併せて行うという新たな指針が出されております。また、50才以上の対象者についても内外斜位方向に加えて頭尾方向撮影を追加することも差し支えないとされております。

Q：マンモグラフィの被曝による危険は？

X線検査ですので被曝はあります。しかし、乳房への部分的なもので、ご心配されるような骨髄や生殖腺など他の臓器への影響はありません。

1回の検診で乳房が受ける放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で行く時に浴びる自然放射線のほぼ半分です。従って、マンモグラフィ撮影に伴う危険はほとんどないといわれております。

Q：マンモグラフィでは、なぜ乳房を圧迫するのですか？

乳房は人により大きさも、厚みも違います。従って、良い写真を撮るためには乳房をなるべく均等に圧迫する必要があります。その理由として、1) 厚さを均一にすることによって、乳腺全域に適切な濃度の写真が得られる。2) 乳腺構造が分離されるため、明瞭な写真が得られる。3) 圧迫することにより、乳房全体が薄くなりX線被曝線量を少なくすることができる。などの効果があります。

Q：マンモグラフィによる乳がんの発見率は？

検診で「精密検査が必要」となる人は約5%です。そして、精密検査の受診者のうち1~2%が乳がんと診断されます。つまり、受診者約1,000人に1人の割合（全体の0.1%）で乳がんがみついているということになります。

また、もし乳がんがみつかったとしても、マンモグラフィによる検診での発見は、早期がんの可能性が高いといわれております。

9月はがん征圧月間

がんによる死亡者は、昭和56年に死因のトップになって以来、毎年増加の一途をたどり、平成15年の犠牲者は30万9,465人、愛媛県においても4,078人の方が、がんで亡くなっています。がんの犠牲者は全死亡者の30.5%を占め、およそ3人に1人はがんで死亡したことになります。

日本対がん協会では、がんに対する正しい知識とがん対策を広くPRする集中的な期間として、毎年9月を「がん征圧月間」と定め、平成16年度は「まず一歩 ふみだすことで がん予防」をスローガンに全国的な運動を展開しております。

また、がん征圧月間運動を機会に、広くがん征圧事業にご参加いただくための「がん募金」も行っています。この募金は、がん予防知識の普及や学術研究など、がん征圧事業を推進していくために活用させていただきます。皆様のご協力をお待ちしております。



がん征圧月間

2004年 9月

日本対がん協会 日本医師会

愛媛県総合保健協会 愛媛県医師会

〈がん募金〉

- (1) 一時寄附 快気祝い、還暦・古希などのお祝いに際してのご寄附、香典返し等の一時のご寄附
- (2) 継続寄附 普通会員 一口 1,000円
特別会員 一口 10,000円

お問い合わせ

総務部 089-987-8200

街頭無料結核検診・複十字シール運動街頭募金

9月24～30日は「結核予防週間」です。未だ根絶しない結核に対して、正しい知識と関心を持っていただくため、県内各地で無料結核検診やパンフレットの配布を行います。また、結核や肺がんなどの胸の病気をなくすための複十字シール運動街頭募金も行います。

〈街頭無料結核検診〉



	中予地区	東予地区	南予地区
日時	9月30日(木) 10:00～13:00 14:00～16:00	9月25日(土) 10:00～12:00 13:00～15:00	9月25日(土) 13:00～16:00
場所	フジグラン 松山店	フジグラン 新居浜店	フジグラン 北宇和島店

〈複十字シール運動街頭募金〉

日時：9月23日(木) 13:00～15:00
場所：松山市大街道アーケード内
三越松山店前
内容：パネル展示、パンフレット配布、
街頭募金



安心と充実の毎日のために…年に一度の健康診断

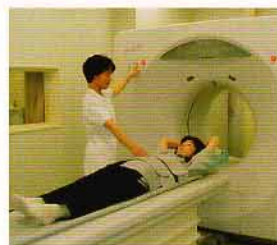
人間ドック

1日コース・2日コース・レディースコース・婦人科疾患コース



財団法人 愛媛県総合保健協会

【お申込み】保健部ドック健診係 TEL(089)987-8201



胸部ヘリカルCT

わたしの街から

福祉・保健センターみかわ
保健師
片山 千晶 さん

(美川村は平成16年8月1日より久万高原町となりました。)

美川村の紹介

美川村は、40年余りの歴史を閉じようとしています。平成16年8月1日に久万町・柳谷村・面河村と合併し、久万高原町として生まれ変わります。昭和30年の合併時には9,000を超えていた人口も、今では2,300人あまり。この原稿が掲載されるころには新しい町の保健センターを中心に、こころや体の健康を保持・増進できるよう、住民さんのために張り切っていると思います。



これまでの健康づくりへの取り組み

65歳以上の高齢者46.3%、年間出生10名前後という美川村で、保健師2名・管理栄養士1名で保健事業を実施しています。小さな村の活動は保健所・役場福祉担当・在宅介護支援センターや、民生児童委員、保健推進委員などの協力があってこそ。わざわざ会議を開かなくても、迅速に問題に対応できます。また、道端で車を止め、住民さんといつ長話をしてしまうのも、これまで先輩保健師が行ってきた地道な活動が受け入れられている証拠。年に数回の基本健診や各種がん検診でしかお会いしなくとも、顔色や声・後ろ姿などで体調がなんとなく分かり声がかけられる、真剣な中にも笑いの絶えない雰囲気健康教室をすすめられるなど、住民ひとりひとりの生活が見え、それにそった活動をすすめてきました。

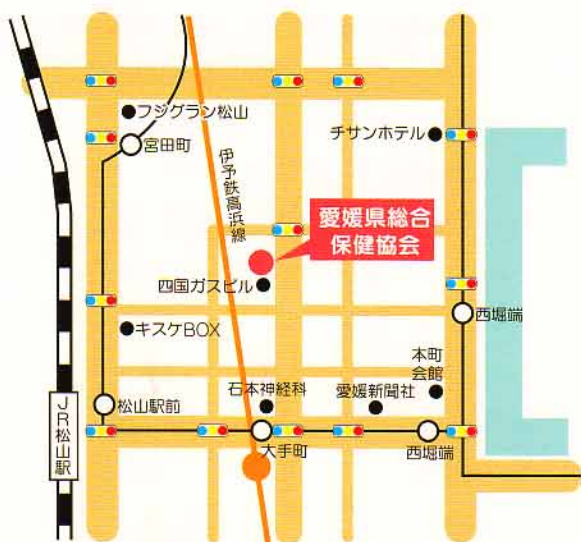
これからの保健師・管理栄養士の活動について

これまでは生活習慣病予防・介護予防を中心に活動してきましたが、福祉部門や学校などともよりいっそう連携を図り、こころの健康や障害者支援にも力を入れていきたいと考えています。お年寄りにとっての一番の関心は、「この村で自分の思うように、いかに元気で過ごせるか。」、若い世代は「元気に仕事ができるか。」です。上浮穴の住民ひとりひとりが自分らしく仲良く生活していけるよう、私たちはお手伝いしていきます。



(左から)吉田さん、篠崎さん、古見センター長、片山さん▼





総務部 Tel (089)987-8200 Fax (089)987-8250

保健部
(ドック健診) Tel (089)987-8201 Fax (089)987-8251
(一般診療) Tel (089)987-8202

事業部 Tel (089)987-8203 Fax (089)987-8253

健診部 Tel (089)987-8205 Fax (089)987-8255

環境部 Tel (089)987-8206 Fax (089)987-8256

病理細胞診センター
Tel (089)987-8207 Fax (089)987-8255

東予支所 〒792-0025
新居浜市一宮町1丁目14番18号
Tel (0897)32-5428 Fax (0897)34-3092

南予支所 〒798-0033
宇和島市鶴島町3番1号
Tel (0895)22-3128 Fax (0895)23-3499

財団法人 愛媛県総合保健協会

〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5

<http://www.eghca.or.jp>