

# えひめ Ehime Health Report

# 健康だより

## CONTENTS

「乳がん検診」のすすめ .....	1
細胞診・HPV検査併用検診 普及に向けての取組み .....	5
職員紹介 .....	6



興居島の夕日



公益財団法人  
愛媛県総合保健協会

# 「乳がん検診」のすすめ

公益財団法人愛媛県総合保健協会 天野 夢美 井上 裕美 川上 壽昭

## 1. 乳房のしくみ

乳房が「大きい」、「小さい」と取りざたされがちですが、知っておくべきことは、その外見ではなく中身です。

乳房の構造がどのようになっているか、しっかり把握しておくことから始めましょう（図-1）。

乳房は、大きくわけて乳腺と脂肪から成り立っています。乳腺は乳汁を分泌する大事な器官でそのまわりを脂肪が包んで保護しています。授乳期には（ぶどうの房のような）小葉で乳汁をつくり、乳汁は乳腺を通り乳管洞へ溜まります。乳管洞へたまった乳汁は、乳児によって外部から圧力をかけられる事により乳頭から出てくる仕組みとなっています。

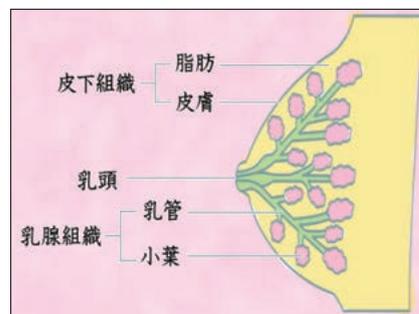


図-1 乳房の構造

## 2. がんの発生

人間のからだは細胞でできていて、常に新陳代謝を繰り返しています。

細胞分裂によって新しい細胞が作られ、古い細胞や異常な細胞が処分されて、正常なからだの構造が保たれています。この新陳代謝のしくみは複雑で繊細なので、ときどき制御のしくみが壊れてしまうことがあります。細胞分裂が止まらなくなったり、細胞が不死化したりすると、細胞が異常に増殖を続けて腫瘍をつくりまします。腫瘍には、大きくなるだけで正常組織を破壊しない「良性腫瘍」と、周りの正常組織まで入り込んで壊したり、他の臓器に転移したりする能力を持った「悪性腫瘍」があります。がんは、この悪性腫瘍の一種です（図-2）。

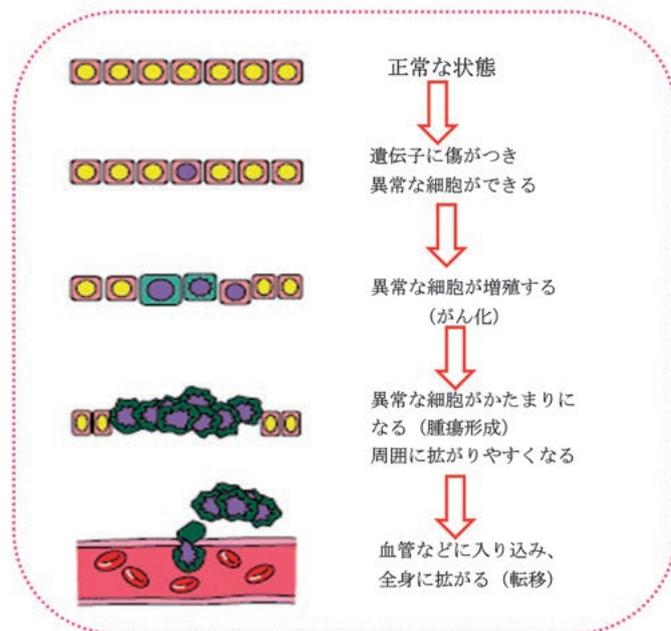


図-2 がんの発生と進行のしくみ

「がん」は新陳代謝の制御のしくみがほんの少し異常を起こすだけで起こるものであり、誰でもがんになりうるということです。がんのリスクを高める要因はいろいろありますが、長く生きてきて、細胞分裂がくりかえされるほどに、がんが発生する可能性は高まります。

### 3. 乳がんとは

乳がんは、この乳腺（乳管や小葉）の細胞ががん化し、異常に増殖することによってできる悪性腫瘍です。乳がんの90%は、乳管の細胞からできる「乳管がん」です。小葉から発生する乳がんも5～10%あり、「小葉がん」と呼ばれています。

がん細胞が乳管の中に留まっていて、乳管外に出ていないものを「非浸潤がん」と呼び、がん細胞が増殖し、乳管を食い破って外に広がったものは「浸潤がん」と呼ばれます。乳管から外に広がったがんは、がん細胞のかたまり（腫瘍）をつくります。これがしこりとして触れる部分です。乳管から外に出てきたがんは、血管やリンパ管にはいつて全身に転移する可能性を秘めています（図-3）。

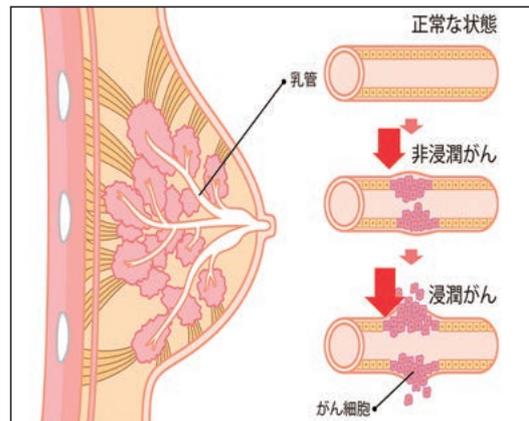


図-3 乳がんの進行

### 4. 乳がんの現状

乳がんは、女性のがんの中で最も多いがんです。「がんの統計 '15」では2015年に93,529人が乳がんにかかり（図-4）、2017年には14,285人の方が乳がんで亡くなっています（図-5）。女性のがんによる死亡者数の中で、乳がんの死亡者数は5番目となっています。

同じ統計によると、生涯におよそ8.8%の女性が乳がんにかかっています。つまり約11人に1人が乳がんを一度は経験することになります。

また、乳がんで死亡する人の割合も計算されています。1.5%の人が乳がんで死亡すると推計されています。つまり68人に1人が乳がんで亡くなることになります。

11人に1人が乳がんになるというデータに驚かれる方もいると思います。乳がんは女性にはとても多いがんです。ほかの種類のがんと比べると子宮がん（子宮体がんと子宮頸がんの合計）は生涯で33人に1人くらいの罹患リスクですし、卵巣がんは生涯で87人に1人ほどの罹患リスクとなっています。乳がんが特に多いことがわかります。

女性なら誰もが乳がんになる可能性を無視できません。怖く感じるかもしれませんが、言い方を変えれば「なっても不思議ではない」病気だと言えます。乳がんになるのは予防が足りなかったからではありません。

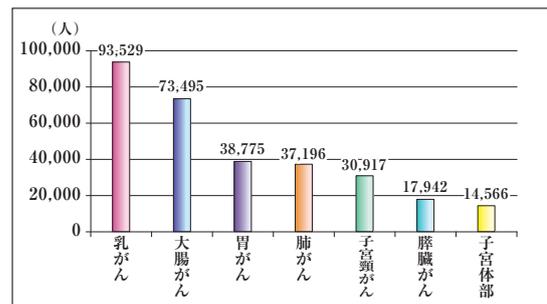


図-4 2015がん推計罹患数（女性）

平成27年度新たに「がん」と診断された推計人数  
 出典：国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」  
 データソース：全国がん罹患モニタリング集計2015年（平成27年）

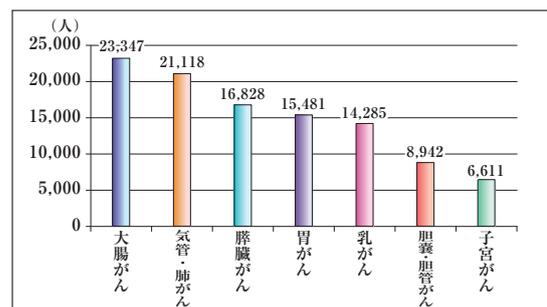


図-5 2017年がん死亡者数（女性）

出典：国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」  
 データソース：平成29年人口動態統計（確定数）

表－1 2014年のがん罹患数（部位別順位）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

2014年に新たに「がん」と診断された人は、867,408例（男性 501,527例、女性 365,881例）（罹患全国合計値）

出典；国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」 データソース；地域がん登録全国合計によるがん罹患データ

2017年のがん死亡数（部位別順位）

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

2017年に「がん」で死亡した人は、373,334人（男性 220,398人、女性 152,527人）

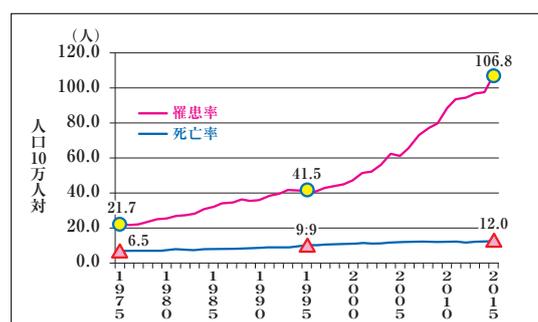
出典；国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」 データソース；人口動態統計によるがん死亡データ

また、乳がんにかかる人の割合と、乳がんで死亡する人の割合に差があることにも注意してください。乳がんにかかっても治療して一生再発しない人はいます。決して「乳がんです」と言われたら死が間近とは限りません（表－1）（図－6）。

年齢階級別罹患率では30歳代後半から増加し始め、40歳代後半から50歳代前半でピークになっています。このことは「乳がん」が女性の働き盛りを襲う疾患であることを示しています。さらに、閉経後の60歳台前半で再びピークを迎える傾向にあります（図－7）。

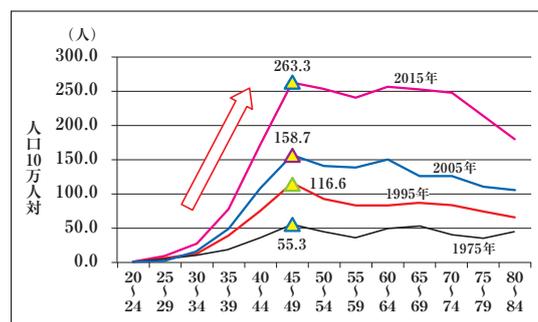
かつて日本の乳がんは、欧米と異なり閉経前が多いことが特徴でしたが、近年は欧米のように閉経後も増加しています。また、稀ですが20歳代でも乳がんにかかることもあります。日本ではマンモグラフィによる乳がん検診は放射線被曝の議論もあり40歳以上に推奨されています。このため若年層では乳がんの早期発見が難しく、病状が進んだ状態で診断されることもあります。

日本女性に乳がんが増加した要因は、食生活の欧米化や女性の社会進出が考えられています。乳がん発症の原因については、はっきりと解明されていませんが、女性ホルモンの1つであるエストロゲン（卵胞ホルモン）が乳がんのがん細胞を増殖させるといわれています。食生活の欧米化に伴い、高タンパク・高脂肪の食事が増えて体格が良くなった結果、初潮が早く



図－6 乳がん死亡率及び推計罹患率（対人口10万人）

出典；国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」  
データソース；全国がん罹患モニタリング集計2015年



図－7 年齢階級別罹患率

出典；国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」  
データソース；全国がん罹患モニタリング集計2015年

閉経は遅い人が増えました。さらに、女性の社会進出の増加によって、妊娠・出産を経験する人が減少し、女性が生涯に経験する月経の回数が多くなりました。この結果、月経中はエストロゲンが多量に分泌されるため、この回数が増えたことが、乳がんの発生と進行に影響を及ぼしている可能性があると考えられています（図-8）。

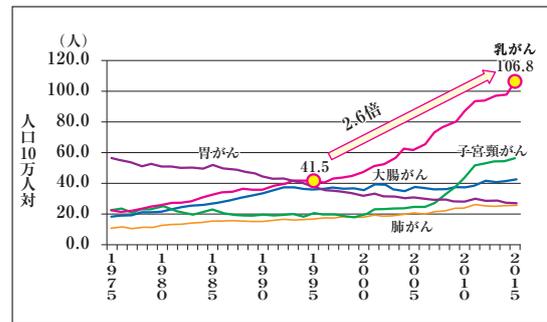


図-8 5大がん推計罹患率の年度推移

出典：国立がんセンターがん情報サービス「がん登録・統計」  
データソース：全国がん罹患モニタリング集計2015年

## 5. 早期発見の重要性

それでは、これまでの話で、乳がんについてどのようなイメージをお持ちになったでしょうか？

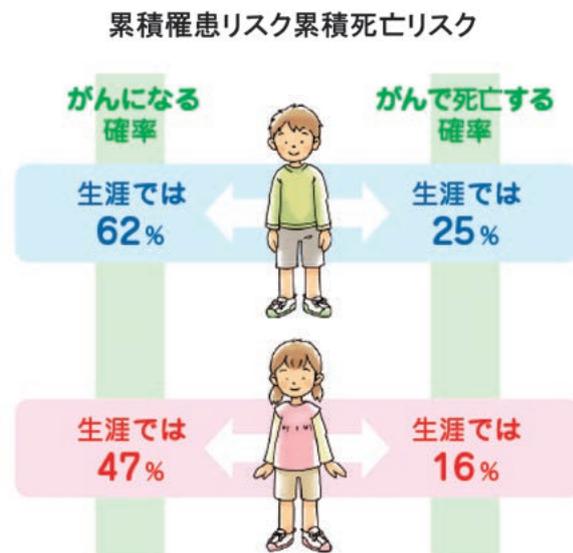
「乳がんは治らない」「抗がん剤はしんどいし、手術は怖いし、治らないなら検診を受ける意味はない」などというネガティブな気持ちをお持ちになったのではないのでしょうか。

確かに乳がんは、他のがんと比べて増殖のスピードも比較的遅く、なかには小葉や乳管の中だけにとどまり乳管の外には拡がらないがん（非浸潤がん・乳管内がん）もあります。しかし、増殖のスピードがゆっくりであっても、多くの乳がんは治療をせず放っておくと乳管とまわりの基底膜を破って「浸潤がん」になり、更に周囲の組織にも拡がりリンパ管からわきの下（腋窩）のリンパ節や鎖骨の上のリンパ節、あるいは血液を通して骨、肺、肝臓などの臓器へ転移し命を脅かすこととなります。

このような事態を避けるためにも、できるだけ早い段階で発見し、早く治療を開始することが大切となります。

早期に発見できれば治癒できる可能性が高いことはもちろん、治療の選択の幅もひろがります。早期に発見し治療を開始できるかどうか、その後の生活や生き方に大きな影響を与えることとなります。

どの病気でも早期発見できるにこしたことはありませんが、中でも乳がんは、マンモグラフィ検診で早期に発見されやすく、早期発見できれば完治する可能性が高い病気です。マンモグラフィ検診は「痛いからイヤ」だとか「がんが見つかるのが怖い」とか決して否定的なお考えを持たず、ご本人はもとよりご家族の心の負担も少なくするため定期的に乳がん検診（マンモグラフィ検診）を受診して下さい。以下次号に過去十年間に地域住民の方を対象に当協会で開催してきたマンモグラフィ検診（乳がん検診）の実績から、検診の流れや検診の精度等について詳しく報告させていただきます。（つづく）



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

## 細胞診・HPV検査併用検診 普及に向けての取組み

1983年、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が子宮頸がんの原因であることが発見されました。

その後、子宮頸がんを予防するためにHPVワクチンが開発され、2011年に日本でも若年者に対するワクチン接種が開始されました。

現在はHPVに感染しているかどうかを検査する方法（HPV検査）も確立されており、現行の細胞診とHPV検査を併用することにより検診精度の向上が図れます。

今日までにこの併用検診は広く多方面で行われ、その有用性が認められつつあります。しかし、広く公費補助が行われるには至っていません。現在、愛媛県においても住民検診に対する補助はありません。

当協会では併用検診の普及啓発と実施に尽力すべく、令和元年度より「**子宮頸がん検診を受診した場合は希望すればHPV検査を受けられる機会**」を整えるために、下記の通りの取組みをしています。

**子宮頸がん検診を受診される方は  
HPV検査を受けるチャンスです。**

### 普及啓発活動

- 1) 自治体および個人に対して、併用検診の有用性・メリット／デメリットを説明するパンフレットの送付、訪問および講演会の開催
- 2) 自治体に対して、**個人が希望すればHPV検査を受けられる機会を与えるように働きかける**個人向けパンフレットの作成、ラジオ・テレビ・タウン情報誌等メディアの活用
- 3) **自治体の理解を得られた場合には**、検診受診者に対してメリット／デメリットを説明（希望者は細胞診の検体を用いて自己負担でHPV検査を実施できることを案内）する実施にあたっては当協会と個人の契約となり、自治体は関与しない

近年、若年者の子宮頸がん罹患率が増加しており年間約3,000人が亡くなっています。

細胞診と同時にHPV検査を行うことによって、子宮頸部の細胞に異常が発現する前に頸がんのリスクを推定することが可能となります。

**HPV検査を併せて実施することで発がんのリスク管理が可能となり、子宮頸がん検診の精度がさらに向上します。**そして、検査を通して知識や検診への理解も深まり罹患数の減少が期待できます。

現在、がん検診の見直しがなされておりHPV検査は行政健診に組み込まれることが期待されています。

愛媛県では現在、5市町においてご理解をいただき実施しています。より一層、細胞診・HPV検査併用検診の普及に努め、子宮頸がん減少に取り組んでいきます。

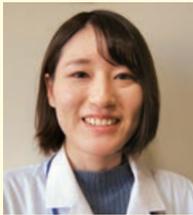
（愛媛県産婦人科医会会長 池谷 東彦）

詳しくはこちらから



# 職員 紹介

みなさまよろしく申し上げます



ちば ゆうほ  
**千羽 祐帆**

所属：検査部  
病理検査課

- ①平成29年4月
- ②奇貨居くべし
- ③オムライス
- ④走ること
- ⑤何事にも全力で取り組みたいです。

- ①入社年月
- ②好きな言葉
- ③好きな食べ物
- ④趣味／特技
- ⑤尊敬する人／目標



たかおか みさき  
**高岡 美咲**

所属：画像診断部  
放射線課

- ①平成29年4月
- ②継続は力なり
- ③麺類、果物
- ④読書、料理
- ⑤両親



いしもと わかば  
**石元 若葉**

所属：健康増進部  
健康増進課

- ①平成29年4月
- ②日日是好日
- ③さつまいも、イタリアンハンバーグ
- ④ペット（犬）のご飯、お菓子作り
- ⑤両親・祖父母

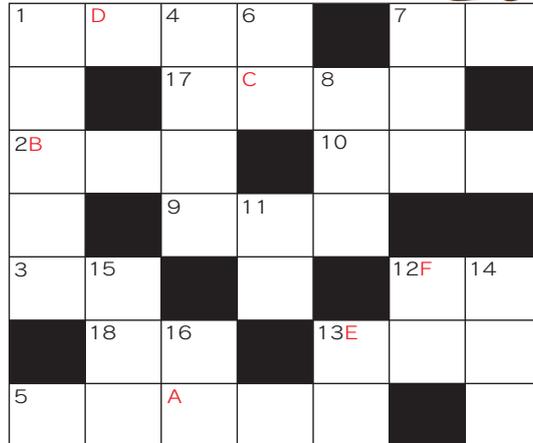


## ヨコのカギ

1. ネズミ目テンジクネズミ科。和名はオニテンジクネズミ。
2. かざりひも。
3. 言っても仕方がないことを嘆くこと。
5. 阿波国を発祥とする盆踊り。
7. カトリック教会の祭礼。
9. そらのこと。「○○○ツリー」
10. 穀物の粉を水や湯を加えて丸めて蒸したもの。きなこをまぶすと美味しい。
12. 髪をとかすもの。
13. 寒い日に建物の軒下などから棒状に伸びた氷。
17. 食材を不規則な形に切るきり方。
18. タカ目タカ科に属する鳥。

# クロスワード 懸賞問題

A～Fに入った文字を並べてできる言葉は何でしょう？



## タテのカギ

1. 氷上で行われるウィンタースポーツ。「氷上のチェス」と呼ばれる。
4. つりあいを取ること。「○○○○感覚がある」
6. 単子葉植物の科のひとつで美しく独特の花を咲かせる。
7. 焼酎にもちごめ、こうじを加えて醸造した酒。調味料として使う。
8. 会議にかけて討議する問題。「○○○に取り上げる」
11. 雨の日に差すもの。
12. ものをしまっておく建物。
13. さかなを捕まえる方法。
14. 体に色素がなく白い稚魚のこと。
15. 犬の中でもっとも小さな犬種。
16. 塩化ナトリウムを主成分とする調味料。



正解者の中から5名に粗品を進呈いたします。

氏名・住所・電話番号を記載し下記の住所までお送り下さい。締切5月末日

住所：〒790-0814 松山市味酒町1丁目10-5 愛媛県総合保健協会 えひめ健康だより係



## 食品衛生検査を知ろう！



近年、食品の安全・安心への注目がますます高まっています。当協会は、食品衛生法に基づく厚生労働大臣登録検査機関として登録、微生物検査で培ってきた技術を生かし食品衛生検査事業を展開しています。主な内容としては、食品の微生物検査や食品取扱者の腸内細菌検査、飲食店の厨房点検・食品工場監査や衛生管理・品質管理のしくみ作りまで、品質管理の総合コンサルティングをサポートし、食品に携わる企業の衛生管理をお手伝いしています。また、クリプトスポリジウムの検査は県内で信頼できる検査機関として衛生研究所と公衆衛生の向上に努めています。



### 当協会へのご質問等は、下記までお問い合わせください。

- ・巡回健診のことは …… TEL 089-987-8203 ・ FAX 089-987-8253
- ・施設健診のことは …… TEL 089-987-8202 ・ FAX 089-987-8251
- ・ドック健診のことは …… TEL 089-987-8201 ・ FAX 089-915-6057
- ・水質等環境検査のことは …… TEL 089-987-8206 ・ FAX 089-987-8256
- ・その他お問合せ先 …… TEL 089-987-8200 ・ FAX 089-987-8250



〒790-0814 愛媛県松山市味酒町1丁目10番地5  
http://www.eghca.or.jp



総務部・環境部のみ



### 【個人情報の取り扱いについて】

本誌を送付させて頂いている皆様のお名前、団体名、事業所名、住所は、当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理の下に運用しております。個人情報の訂正および削除を希望される場合には、お手数ですが事業推進課(089-987-8208)までご連絡ください。