

# 第117回三州健康教室だより

日中の暑さも和らぎ、過ごし易い時期となりました。  
平成23年9月15日、当院で健康教室を開催致しました。  
地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたので  
ご覧下さい。

## 乳がんのお話

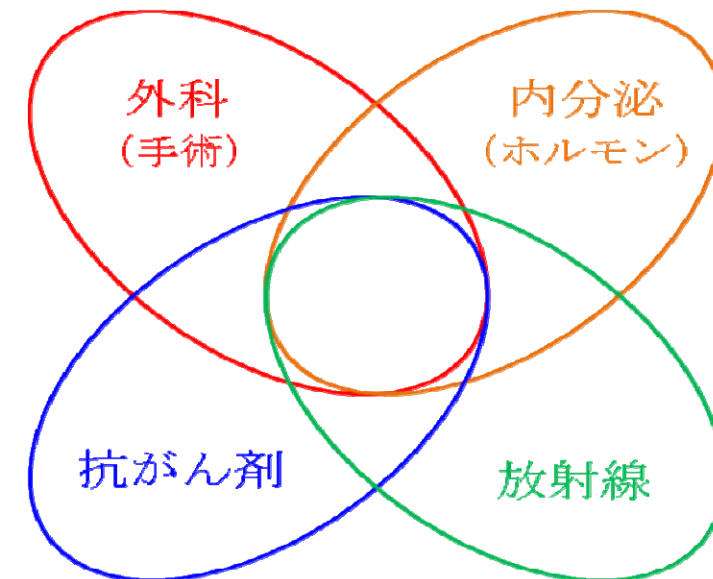
鹿児島大学病院  
消化器・乳腺・内分泌外科

喜島 祐子 先生

## 乳がんの治療

○患者一人一人に合わせた治療

### 個別化治療



## 乳がんとは？

○乳がんの種類

- ・乳頭腺管がん…約20%、悪性度は低く、予後も良好。
- ・充実腺管がん…約20%、悪性度、予後は中程度。
- ・硬がん……………40%、悪性度が高く、予後も悪い。
- ・特殊型乳がん…粘液がんや炎症性乳がんなど上記以外の乳がん。

○乳がんの危険因子(リスクファクター)

- ・初潮が早い ・月経周期が短い ・閉経が遅い ・出産未経験
- ・高齢出産の既往 ・肥満 ・家族に乳がんの方がいる
- ・両性の乳性疾患の既往 ・方側が乳がん ・長期間ホルモン補充治療
- ・子宮体がん、卵巣がんの既往 ・多量飲酒

## 乳がんの予防

○一次予防…乳がんにならないようにするには

- ・乳房を取る ・卵巣を取る ・20歳以下で出産する ・肥満に気をつける
- これらは極論であり、現実的には難しいと言われている。

○二次予防…乳がんで命を落とさないようにするには

- ・自己検診法
- ・定期的な乳がん検診

<乳がん検診>

・マンモグラフィ

X線撮影により主に石灰化の有無を見る事が目的  
腫瘍などは乳腺の重なりによって見えない事もある

・乳腺エコー

マンモグラフィではよくわからない小さな腫瘍などを見る事が目的

## 自己検診

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。

月に1回の自己チェックを心がけましょう。

生理終了後4~5日後が適当です。閉経後の方は毎月、日を決めて行います。

○鏡の前で乳房の形をチェック

- 鏡の前に立ち、両腕の力をぬいて自然に下げます。
  - 左右の乳房の形や大きさに変化がないか
  - 乳首のどこかに皮膚のへこみやひきつれはないか
  - 乳首がへこんだり、ただれができていないか
- 両腕を上げた状態で、上記 a、b、cと同じ事を調べます。

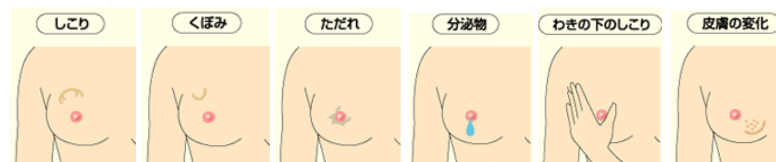
○仰向けになってしこりをチェック

- 仰向けに寝て、あまり高くない枕を背中の下に入れます。  
左手を上げて頭の下に入れ、右指で左乳房の内側を調べます。
- 右手を左乳房の内側にのせ、胸の中央に向かってしっかり滑らせるようにしこりの有無を調べます。
- 同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、乳房の外側を外から内に向かってしっかり滑らせるように調べます。
- 右乳房も同様の方法で調べます。

○わきの下のリンパ節と乳頭をチェック

- 起き上がり、右指を左わきの下に入れてしこりの有無を調べます。  
右わきの下も同様に調べます。
- 左右の乳首を軽くつまんで、乳を搾るようにし、血液の混じった分泌液がでないかどうか調べます。

\* 次のような異常がないかチェックします



○乳房再建術

手術で失った乳房を取り戻す手術

<手術法>

- ・1期的…乳房全摘と同時に再建を始める
- ・2期的…全摘してから後で再建を始める
- ・インプラントを使用するもの
- ・自家組織(皮膚)を使用するもの

○最新の乳房再建術

オンコプラスティックサージャリー(Onckplastic Surgery)

手術した側の乳房だけでなく、反対側も整形手術する事で、左右差を整える乳房再建術。

乳がんは治る病気

早期発見・早期治療



次回の三州健康教室は  
10月14日(金)  
「食道・胃・十二指腸のお話」

お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同

文責: 貴島 亮

責任者: 今村美春