

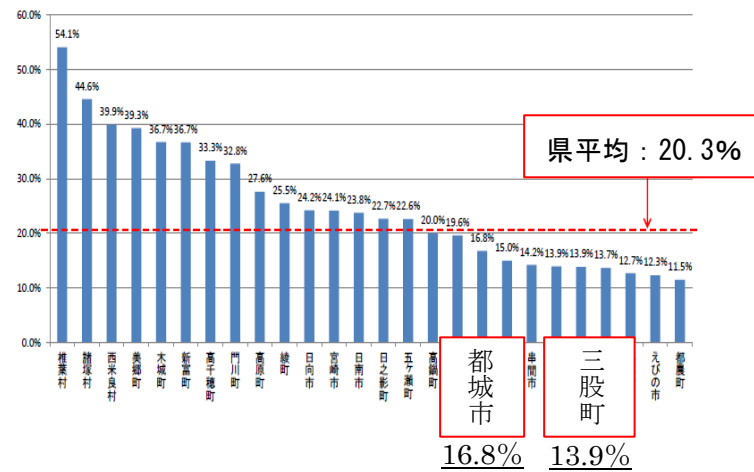
# 第165回三州健康教室だより

朝晩の冷え込みが季節の移ろいを感じさせます。  
平成27年9月18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、参加できなかった皆様にも健康増進にお役立て頂けるよう、健康教室だよりを発行しましたのでご覧下さい。

## 疫学

### ○宮崎県乳がん検診受診率

全国平均が31.4%なのに対し、県平均は20.3%と低い。  
都城市:16.8%、三股町:13.9%と、低い受診率がみられる。



### ○都城市・三股町・曾於市の受診者数(2014年度)

乳がん検診総受診者数:3071人(集団:1814人、個別:1257人)  
当院での乳がん検診総受診者数:707人

都城市・三股町・曾於市の受診者数の約60%が  
当院で乳がん検診を実施されている

### ○当院での乳がん発見数(2014年度)

都城市乳がん検診で12名乳がんが発見され、その内の10名が  
当院で発見されている。

	受診者数	乳がん発見数	発見率
当院乳がん検診	707名	17名 (都城市民:10名)	2.40%
都城市乳がん検診	2709名	12名	0.44%
全国の乳がん検診	2030258名	6477名	0.32%
当院乳腺診察(検診以外)	745名	21名	2.82%

## 乳がんのお話 ~今日から自己検診~

当院院長

横山 憲三 先生

## 乳がんの発生

### ○環境因子について

- ・食生活などの環境因子の影響が複雑に関与して発症する
- ・乳がん患者の多く(90~95%)は遺伝以外の環境因子が主。

### <肥満>

肥満は、閉経後の女性では乳がん発症リスクを確実に高める

### <アルコール>

アルコール飲料の摂取により、乳がん発症リスクが高まる

### <喫煙>

喫煙により乳がん発症リスクが高まる

受動喫煙(他人の吸った煙草の煙を吸う事)もリスクが高まる

### <運動>

閉経後の女性では定期的に運動を行った方が乳がん発症リスクは低くなる

### <健康食品>

健康食品やサプリメントは乳がん発症リスクに関与しているか不明であるため、発症リスク低下の目的としてはお勧めできない

## 乳がんの検査

### ・視診、触診

見るだけでがんと診断できる場合もあり、触診により進行度の推定が可能のためとても重要

### ・マンモグラフィ

腫瘍(しこり)以外の石灰化病変を発見するために行う

### ・エコー

大きさや性状を診るために行う

### <がんが疑われる場合>

### ・細胞診:針で細胞を取り顕微鏡で観察する

### ・組織診:細胞診より確実な診断が可能で、化学療法にも関係する

## 男性乳がん

### ○男性の乳房の症状

- ・乳輪直下の「しこり」「腫脹」「痛み」
- 原因は、「がん」「女性化乳房」



### ○女性化乳房症

原因:エストロゲンの過剰状態で発症

要因:①思春期の一過性

②薬剤性(降圧剤、強心剤、利尿剤、女性ホルモン)

③他疾患に伴う

肝臓.....肝硬変

甲状腺...甲状腺機能亢進症

泌尿器...慢性腎不全



乳がん患者数の約1%は男性

## 自己検診

- ・患者の訴えで最も多いのは、しこり(腫瘍)が9割以上
- ・乳がんの発生しやすい部位は乳首より上の外側(C領域)
- ・早期発見するには乳がん検診+自己検診が大切
- ・乳がんは早期発見すれば9割治せる病気



自己検診をしっかりし

定期的な検査も受けましょう

次回の三州健康教室は  
10月15日(木)  
「石のお話」

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:今村美香