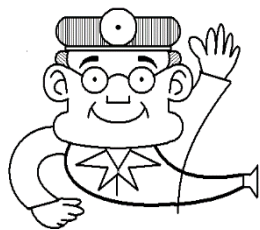


第198回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2024年11月28日（木）18時30分～20時30分

神戸市立障害者福祉センター 会議室 C

参加者 20 名（うち聴覚障害者 8 名）

テーマ：「女性目線で確認する乳がんへの対応」
～自己チェック、手術の決断、
乳房形成、その後のケア～

講師：松之木 アカヴィア 愛香 先生
（あいかブレストクリニック院長 / 芦屋市）



今回は乳がん治療だけでなく、乳房の再建に至るまでの話をさせていただきました。乳房のことで気になることがあれば、「**乳腺外科**」は乳房に特化して診察してもらえる診療科目です。

もし乳がんになってしまったとき、インターネット上の怪しい情報に惑わされるのではなく、『自身の健康に責任を持ち、どのようにして正しい情報を得て判断するか、いかに医療者とコミュニケーションをとってこれからの方針を決めていくか』準備しておくことが大切だということです。

●乳腺外科をご存じですか？

乳がんや乳房（乳腺）の病気の予防・診断・治療を行う診療科。

《予防》乳がん検診、啓発、遺伝カウンセリング
《診断》乳房に症状のある方、検診で異常を認めた方の精密検査
《扱っている病気》乳がん、乳腺良性疾患（線維腺腫・葉状腫瘍・乳腺症など）、
乳腺炎、乳輪下腫瘍

●乳がんについて

- ・女性が一番かかりやすいがん。年間 97,000 人以上の方が乳がんと診断され、年々増えている。9 人に 1 人が乳がんになる時代。
- ・乳がんは若い女性だけの病気ではない。乳がん患者は 30 歳代後半から増え、40～70 歳代も同程度いる。女性なら年齢に関係なく誰でも発症する可能性がある。
- ・最近では 60 代以降（閉経後）の乳がんが増加している。食事など生活習慣の欧米化が原因？

●乳がんは遺伝する？

- ・日本人の乳がんの 5～10%は遺伝的な要因が大きく関係している。
- ・乳がん患者が家系内に多いほど、自身との血縁関係が近いほど、その人の乳がん発症リスクは高いとされている。



●乳がんを予防するには

- ・自分の乳がん発症リスクを知っておく。乳がんの 90～95%は食生活・出産・授乳などの環境因子が影響している。
- ・生活習慣を改善する。適度な運動、バランスのとれた食事、飲酒は適度に、禁煙・他人のタバコの影響を避ける。
- ・がんの早期発見・早期治療 ⇒ 『ブレスト・アウェアネス』を日常に取り入れる

ブレスト・アウェアネス

「自己触診」から「ブレスト・アウェアネス（乳房を意識する習慣）」へ。
乳房の形や硬さは個人差があり、乳がんのさわり心地も様々。
しこりを探そうと触りすぎて、よけいに不安に感じる人もいます。
まずは普段の乳房の状態を覚えておき、いつもと変わりはないか気にかける、
ブレスト・アウェアネスを日常に取り入れましょう。

① 自分の乳房の状態を知る

日常生活の中で自身の乳房の大きさ、硬さ、月経の周期に連動した変化などに気をつけ、通常の状態を理解し覚えることが第一歩。

② 乳房の変化に気を付ける

異常を探すという意識よりも、今までの生活では記憶にない変化を感じる、変化に気づくことが重要です。
乳房のしこり、乳頭や乳輪部のびらん、乳頭からの分泌物、皮膚のへこみなどがないかを注目してください。

③ いつもと違うと感じたら専門医へ
気になるところがある、いつもと違うと感じたら、乳腺専門の病院を受診してください。健康保険の適用で詳しい検査を受けることができます。

④ 変化を感じていなくても、定期的に乳がん検診を受ける

40歳になったら2年に1回、マンモグラフィを受けてください。乳がんのリスクの高い方は、受ける検査や受ける年齢などは少し異なります。更に検診で異常を指摘された際には確実に精密検査を受けることも重要です。

●乳がんは発見が早いほど治りやすい！

しこりの大きさ、リンパ節や離れた臓器への転移の有無などで、0～Ⅳの5段階の「病期（ステージ）」に分類される。ステージ0は非浸潤がんと呼ばれ、ステージⅠはしこりが2cm以下でリンパ節への転移がない状態。

	5年生存率
ステージⅠ	95.2%
ステージⅡ	90.8%
ステージⅢ	76.3%
ステージⅣ	35.7%

●乳がんの検査

- ・マンモグラフィ：乳房専用のレントゲン装置、乳房を圧迫して撮影する。手では触れない「石灰化」や小さなしこりを見つけることができる。
- ・乳腺エコー：乳房にゼリーを塗り、専用の器具で超音波を当てて観察する。しこりの形や内部の性状を観察し、血流の有無や硬さの情報を得ることができる。

●乳がんの治療：手術、放射線、薬物療法

- ・薬物治療の進歩により、予後も改善されている。
- ・早期であれば切らない治療も可能なことがある。
⇒ ラジオ波熱焼灼療法（1.5cm以下の一部の早期乳がんが対象、実施施設は限られている）
- ・乳房切除術（全摘術）
同じ乳房内にいくつもがんができている場合、がんを取ると乳房が大きく変形する場合などに行われる。
- ・乳房温存手術
がんを切除しても、乳房の変形が少ないと判断された場合に選択。しこりが大きくても薬でがんを小さくしてから、温存手術をする場合もある。

・乳房再建術

乳房を切除後に乳房を作りなおす「乳房再建術」は、医療保険が使える。乳がんの手術後に様々な方法で自然な乳房を再建することが可能になってきた。

●がんに対する世の中の動き

- ・医者は治療に伴うメリット・デメリットのバランスを患者さんと共有して治療を選択する。
- ・がんの啓発に市民が参加し、患者さんの視点からも学ぶようになってきた。
- ・ピアサポート：がんの体験者（当事者や家族）である“ピアサポーター”が、同じ立場の人の悩みや不安な気持ちを理解し、話を聴いて、ともに考える。

『ヘルス・リテラシー』をみがいておこう！

ヘルス・リテラシーとは、

「健康や医療に関する情報を入手、理解、評価、活用するための能力」のこと

もし乳がんになったら？

素人なので医者にお任せします？

インターネット上のあやしい情報に惑わされてしまう？

自分自身の健康に責任を持ち、どのようにして正しい情報を入手して判断するか、どのように医療者とコミュニケーションを取ってこれからの方針を決めていくかを準備しておきましょう。

困ったときは、地域の乳腺クリニックへ！

●講演後の質疑応答より

（ろう者の質問）

Q. 自分の母親は乳がんになり、自分も乳がんになった。子どもは男だが遺伝するか？

A. 遺伝子の変異が家系内にある場合、乳がんのリスクは高まる。遺伝子変異があれば男女問わず子どもに受け継がれる可能性があるのですが、息子さんにも遺伝する可能性はある。また発症しやすいがんは乳がんだけでなく、前立腺がんやほかのがんのこともある。担当医に遺伝を心配していることを伝え、遺伝子検査（自費）をしてもらうこともできる。

※遺伝子検査は条件によっては保険適用になることもあります。



（聞こえる人の質問）

Q. 乳がんにかかるリスクを減らす一つに「適正な体重を維持すること」とあったが、適正な体重は何を目安にするのか？

A. BMI（体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)）を用いるのがわかりやすいと思う。BMI：18～25が適正とされる。ただ、例えば筋肉がついてくるとBMIは高くなるので（筋肉は重い）、BMIだけで判断はできない。BMIの変化に気づくことは大切だが、こだわりすぎないようにしましょう。

Q. 閉経後の乳がん患者が増えていると知ったが、子宮がんを併発することは多いのか？

A. 女性である限り、乳がんも婦人科系のがんも発症リスクは持っている。若い人は子宮頸がん、50代からは子宮体がんや卵巣がんを発症しやすいと言われている。卵巣がんの一部は遺伝性の乳がんと関連があります。