

市民公開講座「女性のがんから身を守ろう」Q & A

平成17年11月19日に第3回市民公開講座「女性のがんから身を守ろう」を開催いたしました。皆さまから寄せられたご質問にお答えいたしますので、ご参考になさってください。

→乳がんのページはこちら

卵巣がん患者の会（乳がん患者の「りんごの会」のようなもの）はないのでしょうか？

岡山にはありませんが、全国的にはいくつかあります。

- ・子宮・卵巣がんのサポートグループ「[あいあい](#)」（東京）
- ・[オレンジシティ](#)（女性のがん 静岡）
- ・子宮・卵巣がんサポートグループ「[アスパラの会](#)」（北海道）

私の母とその三姉妹が乳がんになったのですが、私のマンモ検診は2年に1回でよいのでしょうか？

現在、国が推奨しているのは、40歳以上の方に、2年に1回の併用検診（視触診+マンモグラフィ）です。それを岡山県では40歳以上の方に、1年1回の検診を推奨しています。しかし、乳がんのリスクのある方の場合、マンモグラフィに加え、超音波検診も1年1回、検査を受けられることをお勧めします。

卵巣がんについて全体の統計的な数はわかりましたが、済生会病院での生存率はどうなののでしょうか？

当院のホームページの「がん治療」のページに[卵巣がん](#)の生存率は掲載していますので、ご覧ください。
→詳しくはこちら

乳腺症があると言われていますが、検診は触診だけでよいのでしょうか？

マンモグラフィを併用した検診では、触診だけの検診よりも、2～5倍のがんの方が見つかります。手では触れないような小さな乳がんも、マンモグラフィでは見つかりやすいと言えます。40歳以上の方はぜひ、1年1回マンモグラフィを併用した検診を受けられることをお勧めします。

人間ドックでマンモグラフィ検査を受けず、エコー検査のみ受けられないのでしょうか？マンモグラフィ検査が痛かったのです。

残念ながら、当院の健診センターでは、マンモグラフィの代わりに、エコー検査を行っていません。現在検討中ですので、将来はオプションとして選択できるようになるかもしれません。

なお、エコー検査の希望には個別に対応させていただくことが可能ですので、あらかじめご連絡ください。マンモグラフィ検査の際の痛みについては、新しいデジタルマンモグラフィの器械が導入され、あまり強く抑えなくてもよい画像が撮影できるようになりました。また、生理の直前は痛みが強くなる方がおられますので、その時期は避けられるとよいでしょう。

検診はどのくらいの頻度で受ければよいですか？

2004年度、厚生労働省から、乳がん検診では40歳以上の方は、マンモグラフィ検診を原則とするという通達が出されました。検診間隔は2年に1度とし、40代は2方向、50代は1方向の撮影とされます。視触診に関してはマンモグラフィの精度を補完するために当分の間は併せて実施するとされています。

岡山県では30歳以上の方は、年1回の視触診検診も継続されています。したがって、40歳以上の方は年1回の視触診と2年に1回のマンモグラフィ検診を受けることが推奨されています。乳がんにかかりやすい人では、1年に1回のマンモグラフィ検査を受けておられると、より安心できると思います。

なお、検診で異常が疑われ、経過観察となった場合の検査間隔はこの限りではなく、もう少し短い間隔(3～6ヶ月)になります。

骨粗しょう症にはカルシウムを摂取するとよいといわれていますが、乳がんにはどうでしょうか？

カルシウムは、動物実験で腸のがんを抑えることが報告されていますが、乳がんとの関係は報告がないのでわかりません。カルシウムを摂られるときは牛乳などの乳製品で摂られるのがよいでしょう。しかし、身体によいからといって牛乳などを多く摂りますと肥満の原因になったり、動物性脂肪を多く摂ることにつながって、かえって乳がん、大腸がんのリスクを上げることになります。摂るときは、「適量」が大切です。牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は1日に、その中から1品程度を選べばよいでしょう。

乳がんにならないために気をつけるとよい生活習慣は？

2003年に、世界保健機構(WHO)や国際がん研究機構(IARC)などにより組織された委員会から、食事などの生活習慣に関するリスク要因や予防要因についての評価結果が報告されました。それによりますと、乳がんのリスクを確実に上げるものとして「肥満」や「アルコール」が、リスクを下げる可能性が高いものとして「運動」が報告されています。「日本人にとって適切な現状のがん予防指針」「がんを防ぐための8か条」(国立がんセンター)を参考に、乳がん予防の生活習慣について紹介します。

1. 肥満予防のために、食べ過ぎないで腹八分。動物性脂肪を控えめに。

(BMIは27を超さないように、20を下回らないように)

2. お酒をほどほどに。

具体的には日本酒換算で1日1合(ビール500ml1本、焼酎25度90ml、ワイン160ml程度)飲めない人は無理して飲まないようにしましょう。

3. いい汗を流しましょう。

定期的な運動の継続を、例えばほぼ毎日合計60分程度の歩行などの適度な運動と、週1回程度は汗をかきような激しい運動を習慣になさるとよいでしょう。

4. タバコを吸う人は禁煙。吸わない人も、他人のタバコの煙を可能な限り避けましょう。

5. 緑黄色野菜をたっぷりと。

にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、パセリなどの野菜にはカロチンが多いので、がん予防になります。