

共同設置保健師の赤間です。新年がスタートしましたね。年末年始には美味しいごちそうをたべて、しっかり休息できましたでしょうか。うつかり体重増やしちゃったって方、減量に取り組むなら次の長期休暇のゴールデンウィークまでが頑張りどきですよ。この時期を逃すと体重は積み増す一方です。さて、今回は「乳がん」についてのお話です。3月1~8日は世界女性週間です。

女性のがんで一番多いのは乳がん。9人に1人がかかります。

乳がんは、乳腺の組織にできる悪性腫瘍で日本人女性に最も多いがんです。2021年全国がん罹患データによると日本人女性の11.4%、つまり9人に1人が乳がんを経験するといわれています。乳がんの発症年齢はピークが2つに分かれるのが特徴的で、1つ目は40代後半から50代、2つ目が70代です。仕事でのキャリア形成や、家庭での子育て、介護などへの影響も大きい時期です。



現代の働く女性は、統計的にリスクが高まりやすい状況にあります。晩婚化・未婚化で出産・授乳経験の減少することにより、女性ホルモン（エストロゲン）の影響を受ける期間が長期化することによる影響があります。そして、生活環境では仕事のストレス、飲酒習慣、運動不足も要因になります。

乳がんは早期発見・早期治療で治せる

私の看護職としてのキャリアは大学病院の手術室看護師がスタートで、乳がんの手術は数多く立ち会いました。深刻な事例も多く、女性が乳房を失う悲しみや苦しみを理解しつつ、でももっと早くに気づくことや、行動することができたのでは…と痛切に感じたことを、数十年経った今も思い出されます。

乳がん対策で大事になってくるのが早期に発見すること、そして早期に治療を開始することです。

早期発見のメリットとしては

- ◆ **生存率の向上です。早期（ステージI）なら10年生存率は90%以上です。**
- ◆ **手術範囲を小さくでき、乳房を残せる可能性が高まります。**

早期であれば手術の範囲が小さく済んだり、身体への負担が軽くすみます。通院しながら仕事を続けられたりする可能性が格段に高まります。逆に発見が遅れると、長期休職や退職を余儀なくされるケースが増えてしまいます。早いのが正義です。とにかく早期発見・早期治療です。

日頃から乳房を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」を

ブレストBreastは乳房、アウェアネスAwarenessは自覚や認識を指し、つまり「乳房を意識する生活習慣」のことをいいます。日常生活の中で次の4つを行いましょう。

① 自分の乳房の状態を知る

日頃から「自分の乳房の状態を知る」ことがまず第一歩です。入浴時、着替えの時、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触ってみましょう。

② 乳房の変化に気をつける

普段の自分の乳房の状態を知ることで初めて変化に気が付けます。しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。「いつもと変わらないかな」という気持ちで取り組みましょう。変化として注意するポイントは

- 乳房のしこり 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳頭からの分泌物 乳頭や乳輪のびらん などです。

③ 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

しこりや引きつれなどの変化に気付いたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。その際、受診するのには「乳腺外科」です。婦人科ではありません。

④ 40歳になつたら2年に1回乳がん検診を受ける。

厚労省が推奨している乳がん検診(マンモグラフィ)は「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。40歳以上の女性は2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

そして、職場の健診補助や治療支援制度があるか確認し、活用しましょう。

日常の飲酒や運動習慣でも気をつけて

女性が日常で気をつけることとして飲酒と運動があります。飲酒の頻度・量ともに増加すればするほど閉経前女性の乳がんリスクは高くなります。そして座っている時間が1日に7時間以上ある女性は、乳がんリスクが高いことわかっています。できるだけアルコールを控え、座る時間を短くし、こまめに運動する習慣が、乳がん対策にも重要です。

【引用】日本乳癌学会「ブレスト・アウェアネス」https://www.jbcs.gr.jp/uploads/files/citizens/breastawareness_pamph.pdf
飲酒と乳がんリスクの関連～日本人16万人の解析2021 <https://med.nipro.co.jp/servlet/servlet.FileDownload?file=00P2x000009zKclEAE>
座りすぎに注意！1日7時間以上座っていると乳がん罹患リスクが上昇2023 <https://www.kpu-m.ac.jp/doc/news/2023/files/34990.pdf>

保健師のひとりごと

私は30代で乳房の異常で精密検査を受けました。結果的には問題なかったのですが、結果が出るまでの間、耐え難い不安を経験しました。ブレスト・アウェアネスは私も実践しています。健康に関する相談をしに、気軽におろしまち保健室にきてください。

