市立千歳市民病院広報 第64号

ふれあい

～平成30年9月1日発刊～

病院理念

『より質の高い　心あたたまる医療の実現』

基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、充分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき、職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号
市立千歳市民病院
編集長　大田　光仁
事務局　総務課
0123-24-3000(内線238)

自分の命を守る
知識・検診・セルフチェック

外科　深作　慶友

『ピンクリボン運動？』

みなさん、『ピンクリボン運動』と聞いて何を思い浮かべますか？近年ではスポーツ選手もその運動に参加していたり、芸能ニュースでも話題に上ることも多くなってきたので、ご存知の方も多いかもしれません。そう、『ピンクリボン運動』とは、乳がんについての正しい知識を多くの人に知っていただく為の啓蒙運動のことです。

元々は 1980 年代のアメリカで、乳がんで亡くなられた患者さんの家族が“このような悲劇が繰り返されないように”との願いを込めて作ったリボンから始まりました。現在、アメリカでは 10 月の第３週がナショナル・マンモグラフィデイとなっていて、日本でも乳がんの知識と検診の大切さを伝える目的で 9～10 月にかけてピンクリボンフェスティバルが開催されます。ということで、今回は乳がんについてのお話です。

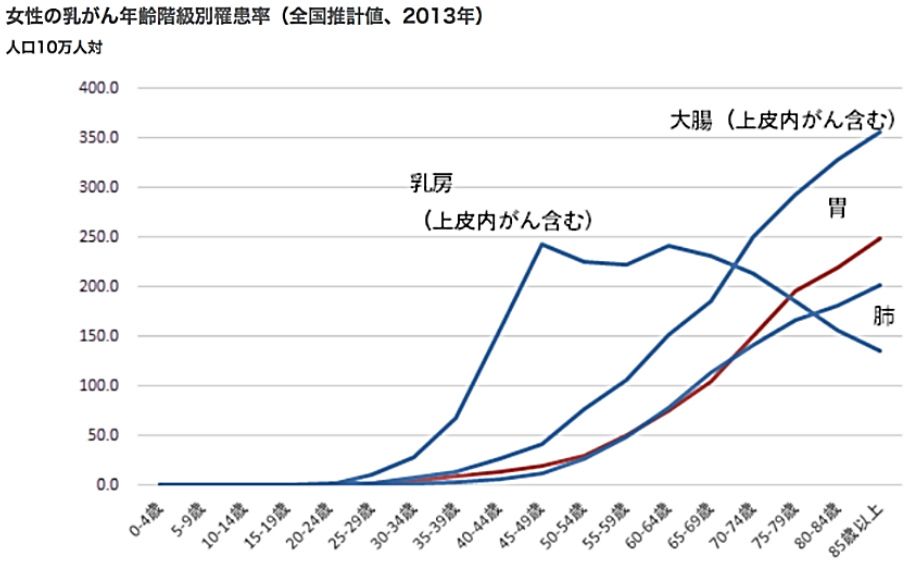
『乳がんってどんな病気？』

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。日本における乳がんの罹患数（乳がんになる人数）は増加傾向であり、2016 年の統計では、乳がんの生涯罹患リスクは 9%、つまり日本人女性の 11 人に 1 人は乳がんに罹る時代となっているのです。また、日本人女性における部位別がん死亡数（2016 年）では、大腸・肺・膵臓・胃についで 5

位になっています。

『若い人が乳がんになる？』

乳がんというと若い人がなるというイメージが強いかもしれません。確かに、乳がんの罹患率のピークは 45～49 歳であり、他の消化器や肺の“がん”に比べ（これらは年齢が上がるにつれ罹患率が高くなります。）、若い世代で多いのですが、近年では 60 代の罹患率も高くなってきています。



『子どもを産むと乳がんになりづらくなる？』

このようなことを聞いたこともあるでしょうか？乳がんにも発症に関与する要因（リスク因子）と発症を予防する要因があります。

発症リスクを上げるもの：アルコール・飲酒・肥満など

発症リスクを下げるもの：出産・授乳・運動・乳製品/大豆の摂取など

生活習慣や環境要因では、以上が可能性のあるものとされています。

『乳がんにかかった家族がいます。自分は？』

家族が乳がんにかかると自分もかかりやすくなる。これも耳にしたことがあるかもしれませんが、本当のことです。一般的に、乳がんになった家族が自分の近親者

であるほど、乳がんになった家族の人数が多いほど、乳がんになるリスクは高くなると言われています。

数は決して多くありませんが、遺伝カウンセリングを行っている専門施設もあります。

『以前、検診で良性の乳腺疾患があると言われました。』

乳腺の良性疾患になった経験も乳がん発症に関与する要因の一つになると言われています。特に増殖性病変と言われる乳管過形成・乳頭腫・異型乳管過形成などの疾患は乳がんリスクを上げることがわかっています。一方、繊維腺腫や単純性のう胞などは乳がん発症との関与は言われていません。

少しだけですが、乳がんのこと、乳がん発症リスクのことに興味を持っていただけたでしょうか？前述のように乳がん発症リスクを下げると言われていても、実際、確実に乳がんにならない方法はありません。誰しもが乳がんに罹るリスクがあります。つまり、自分にも乳がんになるリスクがあるということを自覚してもらい、早期発見、早期治療につなげていってもらうことが大切なのです。そこで、ここからは早期発見に重要な乳がん検診について、その目的と大切さ、実際にどのように行うかを説明していきましょう。

『検診の意義』

乳がん検診の目的は乳がんの死亡率を下げることです。また、早期に“がん”が見つかることで治療が軽くなり、身体的・経済的負担を減らすことができます。また、“がん”でないことを確認することで安心できるという利点もあります。

『早期に見つかっても治るの？』

乳がんも他の“がん”と同様、早期発見すれば生存率は高くなります。また、早期発見することで乳房を温存する治療を選べる可能性も高くなります。

乳がんの臨床病期別５年生存率（2007～09年：全国がん（成人病）センター協議会加盟施設での診断治療症例）

	臨床病期	I	II	III	IV	全症例	手術症例	病期判明率	追跡率
乳	生存率	100%	96.0%	80.8%	37.1%	16,865	15,798	99.4%	97.6%

『検診って何をするの？』

マンモグラフィという乳房のレントゲン写真と触診で異常がないかを確認します。マンモグラフィは唯一、検診で乳がんの死亡率を下げることができる検査手法です。当院では、マンモグラフィは女性のレントゲン技師さんに撮ってもらうので、安心して受けてもらえればと思います（診察の医師は男性になります。）。この他、エコーで乳房全体を観察する検査手法もありますが、現時点で検診での有効性（乳がんの死亡率を下げる）がはっきりしていないため、推奨はされていません。

『検診って何歳から受ければ良いの？』

日本では、40歳以上の女性に2年に一度、検診を受けることを推奨しています。これは乳がん罹患率のピークが40代後半にあるためです。しかし、それよりも若い世代で乳がんに罹らないわけではないので、何か気になる症状があれば受診をお勧めします。

『検診で要精密検査と言われました。がんなのでしょうか？』

検診で要精密検査と言われると、“自分はがんだ。”と思い、不安になってしまうのではないでしょうか？それが怖くて検診に行っていないという方もいるのでは？

先にも書きましたが、検診は乳がんを見つけることが目的ですので、要精密検査＝“がん”と思ってしまうのも無理はありません。しかし、マンモグラフィによる検診では、“異常がない（明らかな良性所見も含め）”以外を要精密検査とすることになっています。つまり、何かしらの異常所見があれば、“がん”を強く疑うものでなくとも要精密検査となるのです。

もちろん“がん”であることもあるので、要精密検査だから大丈夫ということではないのですが、しっかり調べて、治療が必要なものなのか、それとも安心して良いものなのか、それをはっきりさせましょうというのが要精密検査です。

『要精密検査ってどんな検査をするの？』

要精密検査となった場合、当院では外科外来に受診してもらい、さらに検査を行います。一般的には、エコー検査をしてマンモグラフィで異常のあった部位に本当に異常があるかどうかを確認します。ここで異常が確認された場合は、異常部位に針を刺して細胞や組織を取らせてもらい、顕微鏡検査でその細胞や組織がどのようなものかを診断します。異常が確認された場合でも、良性が強く疑われる場合などでは数ヶ月～半年後にもう一度確認のためにエコー検査を受けてもらうこともあります。

今回は、乳がんと乳がん検診についてお話をさせてもらいました。ページの関係上もあって詳しくは書ききれていないのですが、少しでも興味を持って、知識を持ってもらえたら幸いです。

実は、日本人の乳がん検診受診率は他の先進国（受診率 70～80%）に比べ 30～40%

と低い水準となっているのです。まだまだ検診を受診している人が少ないのが現状です。自分の命を守るため、一度、自分の“むね”と向き合ってみるのはいかがでしょうか？

☆おまけ：検診を受診するだけでなく、セルフチェックも重要です。

≪編集後記≫

運動の秋、読書の秋、食欲の秋…秋を満喫するためにも体調管理をしっかりしたいと思います　　検査科　髙橋

暑さも落ち着き、食欲の秋がやってきました。食べ過ぎには注意したいと思います。　　３西　菅野

患者様の権利と責任

当院では、患者様の人権を尊重し、患者様と医療従事者が信頼と協力のもと、より質の高い心あたたまる医療を実現するため、『患者様の権利と責任』を定めています。

1　医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

2　知る権利

ご自分の病状や検査、治療について、理解し納得できるまで十分な説明を受けることができます。また、ご自分の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

3　自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により検査や治療に対する同意や選択、拒否を決定することができます。

また、他院の医師の意見(セカンド・オピニオン)を求めることができます。

4　プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

5　参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

① 現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。
② 検査や治療は、必要性と安全性を十分理解したうえで受けてください。
③ 他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。
④ 医療費の請求を受けた時は、速やかにお支払いください。
⑤ 臨床研究や医療従事者の教育にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：１階医事カウンター①番窓口】までお知らせください。

患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願いします。