

健康だより

乳がん に 注意しましょう



乳がんは増加の一途をたどり、日本では女性の23人に1人がかかるといわれています。出産回数の減少や高齢出産の増加、初潮年齢の早まりや閉経が遅くなっていることなどにより、乳腺の増殖を促すエストロゲンという女性ホルモンの影響を受ける期間が長くなり、その結果乳がんが増加しています。また高カロリーで脂肪の多い食生活を続け、肥満になるとエストロゲンの血中濃度が下がらなくなるため、乳がんになりやすいと考えられています。

乳がんの患者数は、20歳代を過ぎたあたりから急に増え始め、45～49歳のピークまでうなぎのぼりです。50歳代あたりから少し減りはじめますが、70～80歳代にも起こる病気です。他の主ながんはピークがもう少し後の60歳代以降にあります。乳がんは若い年代にあるのが特徴です。そのため、若い世代も関心をもって予防に努めることが大切です。

【乳がんを予防するために】

●2年に1回は乳がん検診を受け、がんを早期発見する。

検診には主に、視触診、マンモグラフィ（乳房エックス線撮影）検査、超音波検査などがあります。市で実施している乳がん検診はマンモグラフィ検査です。この検査は乳房専用のエックス線装置による検査で、乳房を片方ずつ、プラスチックの板ではさんで圧迫し、乳房を平らにして撮影します。視触診ではわからないごく早期の小さながんを見つけることができるのがマンモグラフィ検査の特徴です。視触診で発見さ

れる乳がんの4割が早期のがんで、残りは進行しているがんですが、マンモグラフィ検査では発見される乳がんの7割以上が早期の小さながんです。欧米では最近、乳がんにかかる人は増加または横ばいで減ってはいないのに、乳がんが死亡する人は明らかに減っています。それは、マンモグラフィ検査で乳がんを早期発見していることが原因ではないかといわれています。

乳がん検診を定期的に受診するのはもちろん大切ですが、「精密検査が必要」といわれたら、必ず精密検査を受診することが大切です。

●月1回は自己触診をする。

乳房のしこり、乳房の皮膚のひきつれやくぼみ、乳頭からの分泌物などが乳がんの主な症状です。これらは自分で乳房を触る自己触診で見つけることができます。自己触診のやり方は乳がん検診の際に指導を受けることができます。自己触診は閉経前の方なら月経開始後7～10日くらいに行うのが最適です。少なくとも月に1度は自己触診を行い、自分の乳房に変化がないかチェックしましょう。

●禁煙、肥満予防を心がける。

喫煙する人は喫煙していない人に比べて乳がんにかかるリスクが1.9倍になります。また高脂肪・高カロリーの食生活習慣による肥満はエストロゲンの血液中の濃度が下がらなくなるため、乳がんの原因となります。野菜を中心としたバランスのとれた食生活を日頃から心がけましょう。

伊賀支所健康福祉課 保健師 北戸 信恵



虫刺されについて

聴診器 市民病院だより



虫によって皮膚を刺される、咬まれる、吸血される場合、虫の毒成分や唾液成分が皮膚に注入されています。ハチの毒針やムカデの牙によって生じる赤みや痛みは、刺されたり咬まれたときの物理的な刺激と、その際に注入された毒成分による科学的刺激で発生する反応です。蚊、ノミ、ダニなどの吸血性節足動物が吸血する際に注入する唾液腺物質には、血をさらさらにする作用のある物質が含まれており、吸血しやすくなっています。

虫刺されに見られるアレルギー反応は、即時型反応と遅延型反応に分かれます。即時型反応では、虫に刺された後、吸われてから15分くらいで、局所に痒みを伴う蕁麻疹や赤い斑がで、2時間くらいで消えます。

時には、全身の蕁麻疹、吐き気、息苦しいなどの症状が全身に出る、アナフィラキシーショックという重い症状が出ることもあります。これらの重い症状は



ハチ刺されで問題になることがあります。ハチ刺されの応急処置は冷やすことです。冷やすことで、患部の血管を収縮させ、症状をいくらか軽くすることができます。この処置はムカデに咬まれた場合でも当てはまりません。ムカデの場合も、咬まれると痛みが強いですが、ハチ刺されと違い全身の症状が出ることは少なく、あわてる必要はありません。

一方、遅延型反応は、刺咬、吸血の1～2日後、局所に赤い斑、赤いブツブツ、水ぶくれなどの症状が出ます。外来を受診される場合の主な症状が、この遅延型の反応を示す皮膚炎です。

痒みが強い場合、無意識に引っ掻いたりして傷がつき、皮膚炎に悪化することがありますので、早めに治療を受けてください。

皮膚科医師 谷口 弘隆

健康教室のお知らせ

- 【と き】9月10日（日）午前10時～
- 【と ころ】市民病院西館1階会議室
- 【演 題】『糖尿病について』
- 【講 師】内科医師 常岡克伸
- 【参加費】無料
- 【問い合わせ】

市民病院庶務課 ☎24-1111