

10月

乳がんとの向き合い方

■ピンクリボン運動とは■

ピンクリボンは、**乳がんの早期発見、早期診断、早期治療の重要性を伝えるために**、世界共通で使用されているシンボルマークです。ピンクリボン運動は、80年代にアメリカで、乳がん で亡くなられた患者さんのご家族が、「このような悲劇が繰り返されないように」と願いをこめて作ったリボンから始まった運動です。アメリカでは、この運動の広がりにより、乳がんに対する意識が高まり、乳がんの検診受診率も高まることで、死亡率が低下し、ピンクリボン運動が広く認知されるようになりました。

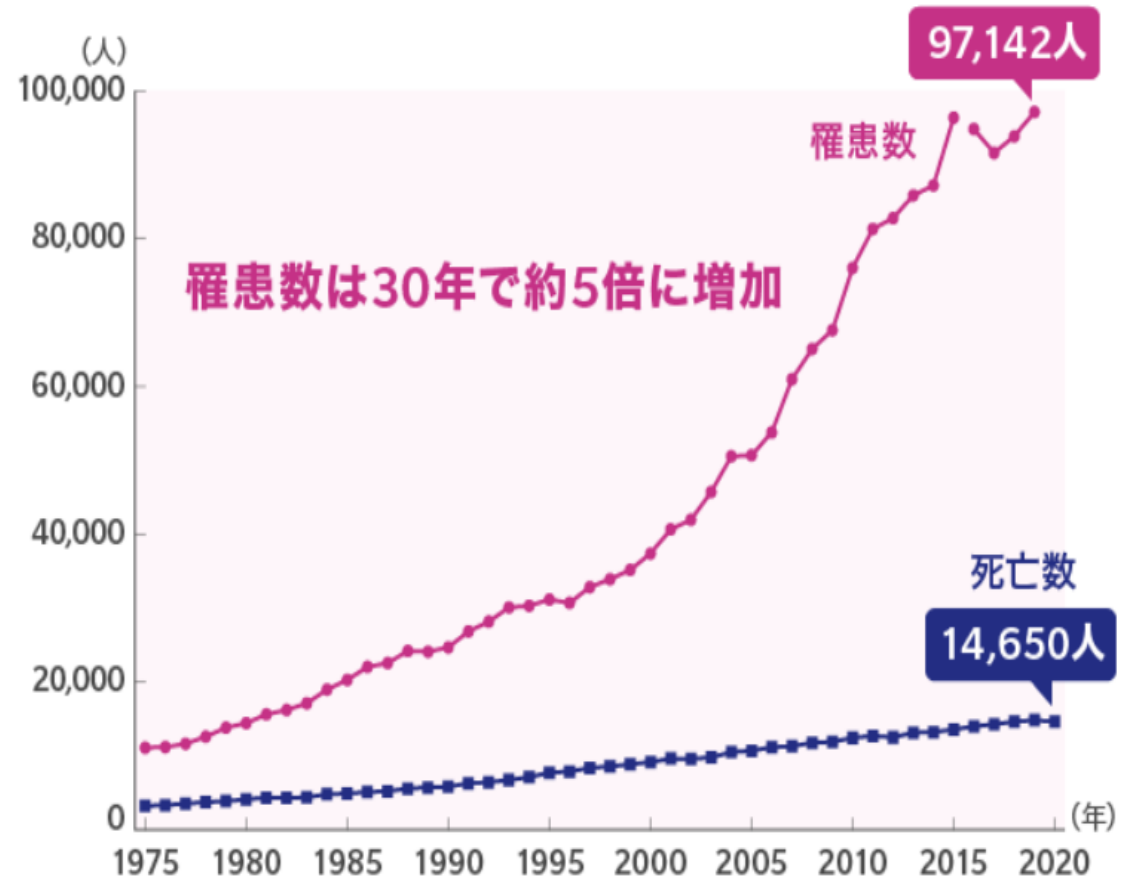


日本においても2000年頃よりピンクリボン運動が活発化し、10月を乳がん月間とし、イベントや講演の開催などで乳がん検診の早期受診を呼び掛けています。

引用：東京都福祉保健局
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/gan/torikumitomin/pinkribbon/>
 ピンクリボンフェスティバル <https://pinkribbonfestival.jp/>

■乳がん患者数の推移■

乳がんは2000年には30人に1人がかかるものでしたが、今では9人に1人が乳がんにかかる時代となってしまいました。また、国立がん研究センターによる2019年の調査によると、女性のがん部位別罹患患者数のランキングでは、乳がんは1番の多さとなっています。



引用：コニカミノルタ

https://www.konicaminolta.jp/pinkribbon/qa1/question_02.html

国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」

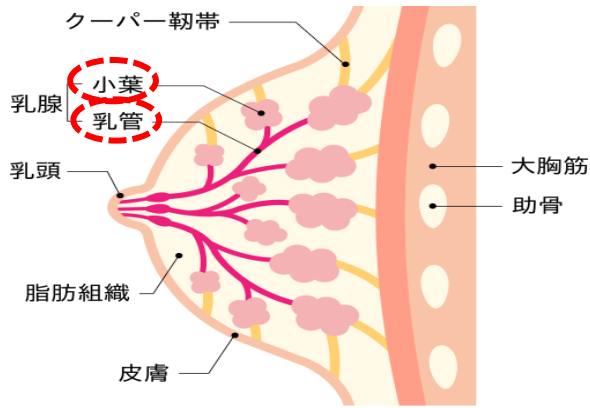
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html

公益財団法人 日本対がん協会、大内憲明、「もっと知りたい乳がん」

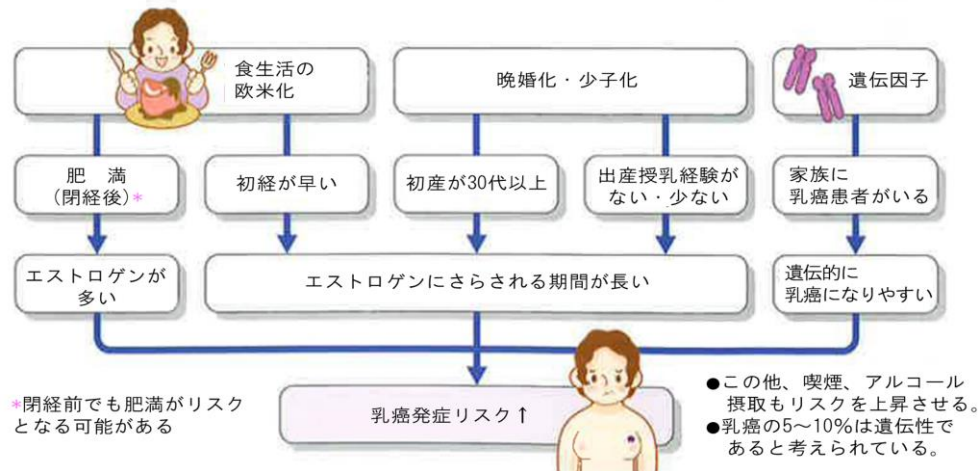
■乳がんとは■

乳がんは、乳房の内部にある、乳腺に発生した悪性腫瘍です。乳腺は小葉と乳管からなっています。乳腺は乳頭から木の枝のように放射状に広がり、その先に小葉と呼ばれる母乳を作るところがあります。母乳を乳頭まで運ぶのが乳管です。乳がんの多くは、この乳腺の乳管から発生します。

乳首を中心に乳房を4つに分けると、一番多いのは乳房の外側の上の方、次いで内側の上、外側の下、内側の下、乳首付近の順になっています。



■乳がん罹患が増加した原因■



■乳がんの危険因子■



■乳がんの症状■

乳がんの症状には様々なものがありますが、主な症状として、下記のような症状があります。

* 乳腺症、乳腺炎、乳腺繊維線腫といった、良性疾患もあるので上記症状があっても乳がんとは限りません。

- ・ 痛みを伴わない腫瘍（しこり）
- ・ 乳頭からの異常分泌（ピンクや赤色などの血性分泌液など）
- ・ 皮膚異常（陥没、盛り上がり、乳頭の陥没、びらん、赤み、潰瘍など）
- ・ 腋窩リンパの腫脹



引用：NPO法人Run for the Cure Foundation (RFTC® Japan) 『"12 Signs of Breast Cancer" Campaign designed by worldwidebreastcancer.com』

Medical Note 乳がん

<https://medicalnote.jp/diseases/%E4%B9%B3%E3%81%8C%E3%82%93>

公益財団法人 日本対がん協会、大内憲明、「もっと知りたい乳がん」

■乳がんのセルフチェック■

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。

早期発見のために、月1回のセルフチェックを習慣づけましょう。

見る

- 鏡を見ながら両手を腰に当てる。
- 前かがみになったり胸をはったりして乳房を観察する。

Check !

- ・左右の形の違い
- ・ひきつれ
- ・くぼみ

さわる

腕を上げたりするとわかりやすい

- 立った状態や椅子に座った状態で胸をはる。
- さわる側の腕を軽く屈曲させ反対側の手で3、4本の指をそえ胸に当てる。
- 指の腹で「の」の字を書くように、外側から乳頭へうずまき状に指を動かしながら丁寧にさわる。

※ 仰向けになった方がさわりやすい。

Check !

- ・しこり

コンニャクの下に豆をおいて触ったような感触

しぼる

- 乳頭をつまむ。
- 軽くしぼるようにして乳頭を観察する。

Check !

- ・分泌物(血性など)

セルフチェックのタイミングは、**生理終了後1週間以内に行うのが最適**です。
(乳房の緊張や腫れが収まる時期のため)

■乳がん検診■

乳がん検診の目的は、**乳がんによる死亡率を減少させること**です。早期（病期0期・1期）の乳がんは自覚症状がほとんどなく、自分自身で気づくのは難しい傾向があるため、超音波検査やマンモグラフィ検査などの画像診断を定期的に受けて頂くことが有効です。

超音波（エコー）検査

乳房に超音波をあて、内部からの反射波（エコー）を画像にして、異常の有無を検査する。
若年層の検査に向いている。



マンモグラフィ検査

触っても分かりにくい**小さながんを発見するのが得意**。検診で**死亡率減少の効果が認められている**。
被曝する（0.24mSV）。
乳腺濃度の高い人では、はっきりしない。



■遺伝学的検査■

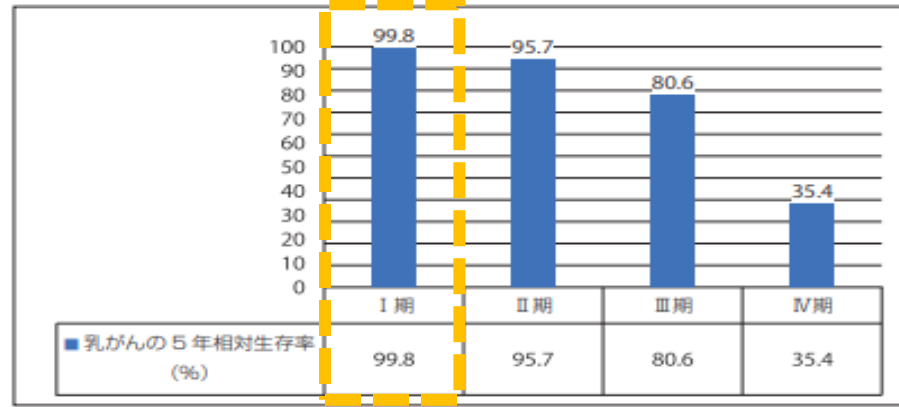
乳がんにも**遺伝性乳がん卵巣がん（HBOC）**と分類されるがんがあり、BRCA1、BRCA2といった遺伝子のどちらかにがんを発症しやすい病的変化が起きていると乳がん発症のリスクが高まるとされています。

	日本人一般	BRCA1遺伝子に病的バリエーションがある	BRCA2遺伝子に病的バリエーションがある
乳がん（女性）	10.60%	46～87%	38～84%
乳がん（男性）	0.1%（欧米）	1.20%	最大8.9%

遺伝性乳がんに対する遺伝学的検査は2020年4月から一定の要件を満たせば、健康保険で遺伝学的検査を受けられることになりました。

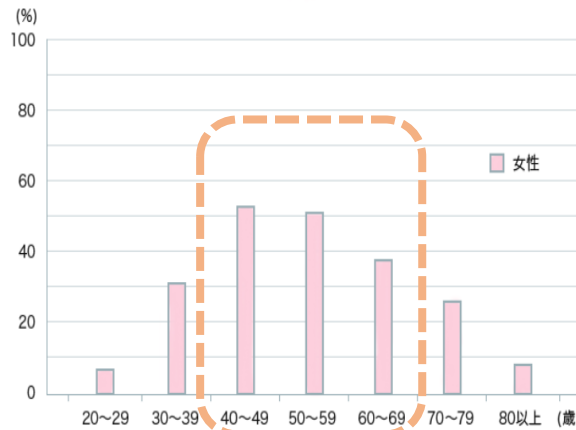
■病期（ステージ）別生存率■

早期の乳がんとは「しこりが2cm以下で、リンパ節や全身への転移がないもの（0期、1期）」を早期乳がんといい、予後も良好となっています。

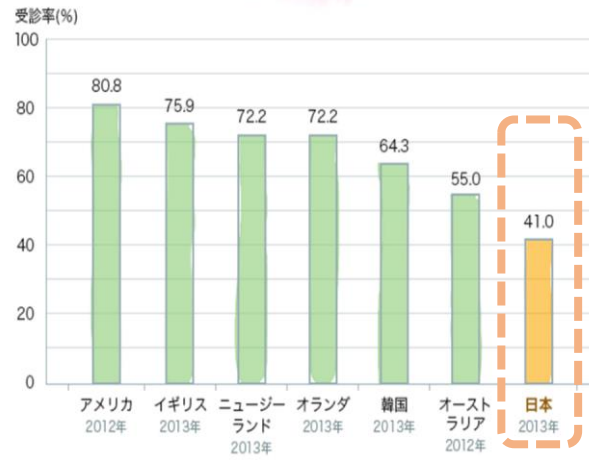


国立がん研究センターがん対策情報センター「がん情報サービス がん登録・統計」
2010～11年がん診療連携拠点病院等院内がん登録5年生存率集計より

■乳がん検診率■



※乳がん検診は、過去2年間の受診率を示しています。



※50～69歳の乳がん検診受診率を比較しています。

乳がん検診の40～69歳受診率は44.9%で低い

引用：公益財団法人 日本対がん協会、大内憲明、「もっと知りたい乳がん」、p 12-13
日本医師会 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/data/foreigncountry/>
厚生労働省 2019年国民生活基礎調査

■乳がんの治療■

乳がん治療は、「乳房温存術」が主流となっています。乳房温存術はがんとその周りの正常な乳腺組織を、部分的に切除します。正常な組織は安全域として切除するのですが、術後に乳房内再発のリスクを避けるため、放射線治療を併用して行います。

■局所療法■

手術療法
乳房温存切除術が主流。
(6割ほど)



放射線療法
局所的に照射して、がん細胞を縮小、死滅させる。
遠隔転移（骨・脳）やリンパ節転移が多いときは有効。

■全身療法■

化学療法
がん細胞を攻撃する薬を投与する。

ホルモン療法
乳がんはエストロゲンというホルモン依存性であることが多く、そのホルモンが増えないようにする。

抗HER2療法
(分子標的治療薬)
がん細胞の増殖を抑える。



■復職について■

参考：岡庭 豊ら、『病気がみえる vol.9 婦人科・乳腺外科 第4版』、2023

	復職目安時期	注意事項
手術	事務作業 2週間～ 重労働業務 4週間～	腋窩郭清追加している場合は事務業務も4週間～
化学療法	要調整	終了後も副作用継続可能性 就労時配慮が必要
ホルモン療法	調整すれば就労可能	更年期症状や抑うつ症状の副作用に注意
放射線治療	調整すれば就労可能	治療後数か月～数年を経て 晩期副作用が起こることも

参考文献：厚生労働省 事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン（全体版）令和5年3月改訂版 名古屋第二赤十字病院 <http://www.nagoya2.jrc.or.jp/about/nyuugannitsuite/>

保健師からの一言

乳がんは自分で発見できる数少ないがんです。日頃から乳がんに関心を持ち、セルフチェックと定期検診で命を守る行動をとるようにしましょう。