

Vol.43

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌

愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内や IMS グループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

特集

乳がんに関する「基礎知識」と「ブレストアウェアネス」

乳がんとは / 発生のリスク要因 / ブレストアウェアネスの重要性 / ブレストアウェアネスのポイント / 乳がんの治療と予防 / 予防のための生活習慣 等

乳がんとは

乳がんは、乳腺の細胞が異常な増殖を始めることによって発生する病気です。女性に多い癌の一つであり、日本人女性では9人に1人が罹患すると言われており、毎年約9万人が乳がんと診断されています。一般的に、がんは年齢を重ねるほど罹患率が上がるのですが、乳がんはそれと異なり、40歳から急激に増えてきます。また、男性にもまれに発生することがあります。

発生のリスク要因

乳がんの発生にはいくつかのリスク要因が関係しています。主な要因には以下が挙げられます

年齢

加齢に伴いリスクが増加します。

家族歴

近親者に乳癌、卵巣癌、膵臓癌を経験した人がいる場合、リスクが高くなる可能性があります。

ホルモン

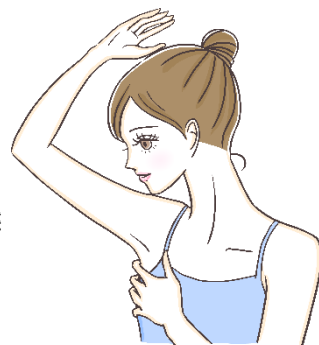
エストロゲンやプロゲステロンの影響を受けるため、初経が早い、閉経が遅い、あるいはホルモン療法を受けた経験がある場合にリスクが上昇します。

ライフスタイル

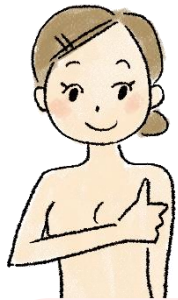
肥満や過度なアルコール摂取は乳癌リスクを高めることが示されています。

ブレストアウェアネスの重要性

ブレストアウェアネス (Breast Awareness) とは、日常的に自分の乳房の状態を意識し、変化に気付くことを指します。この概念は、乳がんの早期発見につながる重要なステップです。



🌸 ブレストアウェアネスのポイント



乳房セルフチェック

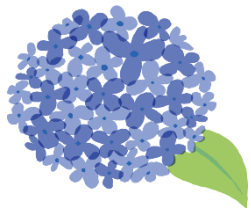
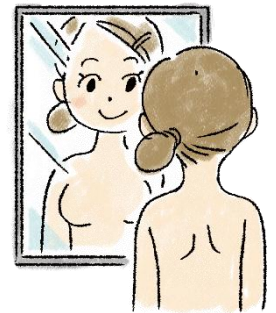
見てチェック！触ってチェック！つまんでチェック！

いつもの乳房と違う変化がないかを確認します。生理がある方は胸の張りが少ない生理後のタイミング、生理がない方は毎月タイミングを決めて行いましょう。



乳房の変化を知る

乳がんの症状はしこりだけではありません。しこり以外にも、皮膚の変化、乳頭分泌など様々な変化があります。乳がんには様々な症状がありますが、乳房の変化すべてが乳がんではありません。乳がんの症状はしこりだけではありません。しこり以外にも、皮膚の変化、乳頭分泌など様々な変化があります。乳がんには様々な症状がありますが、乳房の変化すべてが乳がんではありません。



乳房の変化を感じたら医療機関へ

乳房の変化がある場合は検診ではなく医療機関で診てもらう必要があります。乳腺外科を受診するようにしましょう。

定期的な乳がん検診

乳がんの早期発見のためには、自己検診だけでなく、定期的に乳がん検診も必要です。日本では40歳以上の女性に対して2年に1回のマンモグラフィー検診が推奨されています。乳がん検診は症状がない方が対象です。



🌸 乳がんの治療と予防

主な治療法

乳がんの治療法には、手術、放射線治療、化学療法（抗がん剤治療）、ホルモン療法、分子標的薬療法、免疫療法があります。治療法はがんのステージやがんのサブタイプ（性格）によって異なります。また、乳がんは主に以下の4つのサブタイプに分類され、それに応じて治療法が異なります。

- | | |
|---------------|---|
| 1. ルミナル A 型 | ホルモン受容体が陽性で、HER2 が陰性のタイプ。ホルモン療法が主な治療法です。 |
| 2. ルミナル B 型 | ホルモン受容体が陽性で、HER2 が陽性または陰性のタイプ。ホルモン療法に加え、化学療法や HER2 標的療法が考慮されます。 |
| 3. HER2 陽性型 | HER2 が陽性で、ホルモン受容体が陰性のタイプ。HER2 標的療法と化学療法が主に用いられます。 |
| 4. トリプルネガティブ型 | ホルモン受容体および HER2 がすべて陰性のタイプ。化学療法が主な治療法です。 |

予防のための生活習慣



まとめ

乳がんは誰にでも起こり得る病気ですが、早期発見により対処可能です。日々のブレストアウェアネスと定期的な検診を通じて、自分の健康を守りましょう。自分自身や家族の健康を意識し、情報を共有することで、乳がんのリスクに対する理解を深めることができます。

ブレストケアセンター（乳腺外科）

乳がんについて、気になる方はブレストケアセンター（乳腺外科外来）へお越しください。

当院検診センターでのマンモグラフィや乳腺超音波検査検診に力を注ぎ、できる限り早期乳がんの発見できるように努めています。検診・診断・手術・術後療法・手術不能乳癌などのすべての患者様に対して当院で行っています。

	月	火	水	木	金	土
午前			木田・山室	木田・小西	小西・山室	小西
午後		木田	山室	木田・小西	山室	

※外来での診察は予約優先となります。

ブレストケアセンター長

小西 寿一郎 医師・医学博士

所属学会・資格

日本外科学会認定医・専門医・指導医／日本乳癌学会認定医・乳腺専門医・乳腺指導医／日本臨床外科学会評議員／日本リンパ浮腫治療学会評議員／がん治療認定医／検診マンモグラフィ読影認定医 AS 評価／乳房再建エキスパンダー・インプラント責任医師／がん治療に携わる医師に対する緩和ケア研修終了／HBOC 教育セミナー受講済み／がんリハビリテーション研修終了／Best Doctors Japan 2018-2019, 2022-2023, 2024-2025 選出、医学博士

木田 孝志 医師・医学博士

所属学会・資格 日本外科学会専門医／岡山大学 医学博士号／検診マンモグラフィ読影認定医／乳腺超音波認定医／日本消化器外科学会認定医／日本医師会認定産業医／日本体育協会認定スポーツドクター

山室 みより 医師

所属学会・資格 日本外科学会専門医／日本乳癌学会認定医・乳腺専門医／日本臨床外科学会評議員／日本がん治療認定医機構がん治療認定医／検診マンモグラフィ読影認定医 AS 評価／乳がん検診超音波検査実施・判定医 A 評価／乳房再建エキスパンダー・インプラント責任医師／がん治療に携わる医師に対する緩和ケア研修終了／HBOC 教育セミナー受講済み

乳がん検診も実施中

詳細は当院健診センターへ

049-265-3191（直通）

春のおすすめ食材

菜の花

皮膚や粘膜、髪を健康に保つβ-カロテン、抗酸化作用の高いビタミンC、Eなどの美肌ビタミンやエネルギー代謝に欠かせないビタミンB2、葉酸や鉄が豊富。食物繊維も多い。皮膚の粘膜の抵抗力を高めて風邪や感染症の予防、便秘予防に効果的。

おいしい選び方

緑色が濃く、つぼみが固く閉まり、葉や茎がやわらかいものを。

料理のコツ

脂溶性のβ-カロテンは油と料理すると吸収率がアップ。パスタやサラダなどにもよく合います。

春キャベツ

キャベツは通年で回っていますが、春に出回る「春キャベツ」は巻きが緩いのが特徴的で、やわらかくて甘いのでサラダなどに向いています。

おいしい選び方

春キャベツは巻きが緩く、ふわっとしたもの

料理のコツ

ビタミンCなので水にさらしすぎ注意。千切りした後水にさらさない。



アスパラガス

春どりは筋もやわらかく食べやすい。ほのかな甘さと苦みで、どんな食材とも相性がいい。ビタミンB群・C・Eの美肌ビタミンに加え、疲労物質をエネルギーに変えるアスパラギン酸カルシウムが骨を作るときに必要なビタミンKも多い。

おいしい選び方

茎は太くまっすぐ、穂先が閉まっていて、緑色が鮮やかなもの

料理のコツ

アスパラギン酸は熱に弱いので、加熱は短時間で。

アジ



春から夏が旬の、日本の代表的な大衆魚。さっぱりとした淡泊な味ながら、油がよくのっている。良質なたんぱく質が豊富で糖質の代謝を助けるビタミンB1などのビタミンB群も多い。不飽和脂肪酸は特にEPAが多く、生活習慣病予防にも。

おいしい選び方

切身は透明感があってツヤがあり、身にハリがあるものを。

料理のコツ

皮膚の再生に関わるビタミンB2をとるには皮ごと調理を。

おすすめレシピ

菜の花の豚肉巻き

材料 1~2人分

- ・菜の花 6束
- ・豚バラ肉 7枚
- ・塩こしょう 適量
- ・油 5g
- ・酒 5g



下準備

菜の花は、根元の部分から湯につけ好みの状態に茹でる。

水にさらしてから絞り、キッチンペーパーでしっかり水を切る。

1. 豚バラ肉に、塩こしょうをふりかけ、菜の花をくるくると巻く。
2. フライパンにサラダ油を入れて、中火にかけ、豚肉の巻き終わりを下に入れて、豚肉の色が変わるまでじっくりと炒める。
3. 前面に焼き色がついたら弱火にし、酒を加えて蓋をして3分蒸す。

できあがり！

旬の食材を食べる3つのメリット

新鮮で美味しい！

旬の食材は他の季節と比べて香りや旨味が豊かに感じられ、新鮮でより美味しく味わうことができます。素材そのものを楽しみながら食事を摂ることができます。

調味料（塩分や糖分）をやや控えめに、素材の味を活かしての調理がおすすめです。

取れたての新鮮な食材を美味しく味わいながらヘルシーに調理することができます。



栄養価が高い

旬の食材は、ほかの季節と比べて栄養価が高いのがメリット。食材の栄養価は、季節ごとに変化します。現代は通年で入手できる食材が多くありますが、季節に応じて旬を迎える食材を選ぶと良いでしょう。また、旬野菜には、その季節に体に必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康の維持に役立ちます。

価格が安い

旬の野菜は生産量が多く、ほかの季節よりも価格がいつもより安くなります。新鮮で美味しく、さらには栄養価の高い食材を、家計にうれしい低価格で入手し、健康的な食生活を日々続けていくことが大切でしょう。

24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。 診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3