



## きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議 ニュースレター 第6号 (令和2年10月 発行)

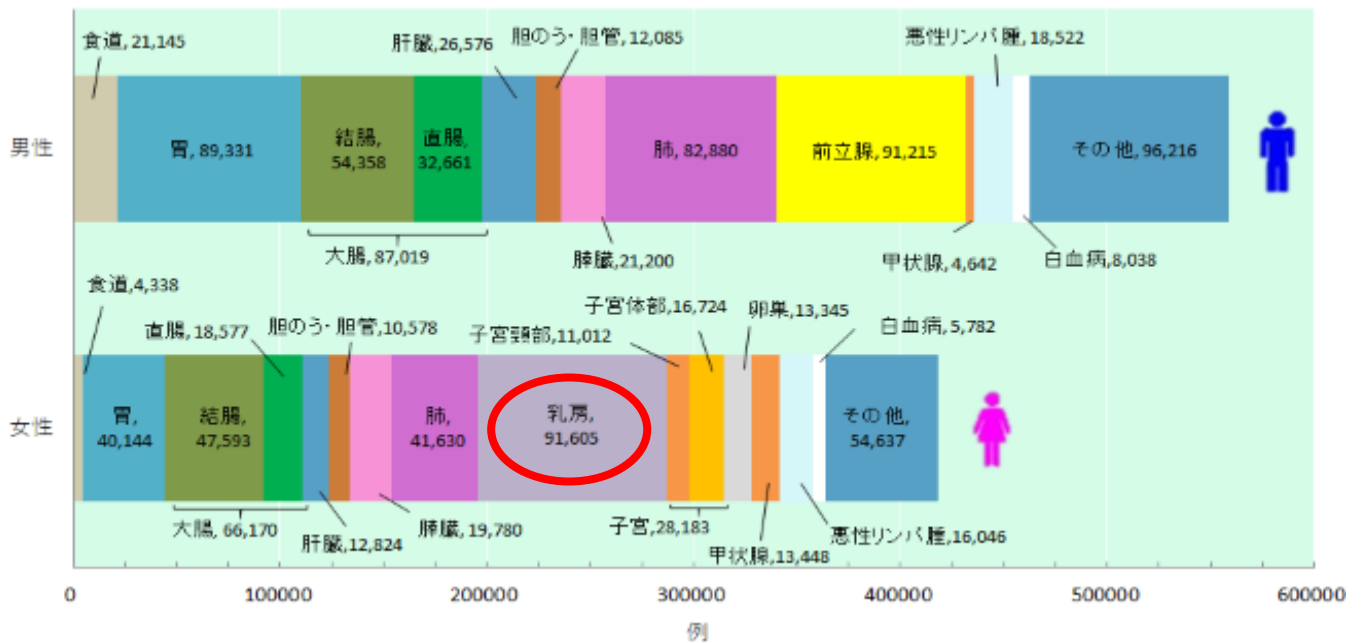
いよいよ秋も深まって参りましたが、構成団体の皆様、いかがお過ごしでしょうか。食べ物もおいしく、体も動かしたい季節ですが、コロナ禍で思うように生活できず、ストレスもたまってきていることかと思えます。この時期だからこそ、自分の体・健康について見つめ直してください。

毎年10月はピンクリボン月間です。ニュースレター第6号のテーマは『乳がん』です。ぜひ、参考にしてください！



### 1. 乳がんってどれくらい多いの？

2017年新たに診断されたがん（全国がん登録）は977,393例（男性558,869例、女性418,510例）です。女性では、乳がんが最も多く（91,605例）診断されています。（国立がん研究センターがん対策情報センター）



女性の全年齢層では大腸がんや肺がんで亡くなる方が多いのですが、40歳前後を境に、乳がんで亡くなる方が増え始め30歳から64歳では、乳がんが死亡原因の第1位となっています（表1）。

近年では50代後半、60代前半に乳がんを発生する方が増えてきています。また若い年代の乳がんにかかる率も年々上昇しています。若いとき（20代）から関心をもつことが大切です。

表1. がんによる死亡原因（女性）の年代別1位

20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75～79歳
白血病 16	白血病 24	乳房 69	乳房 229	乳房 415	乳房 684	乳房 997	乳房 1328	乳房 1749	肺 2133	肺 2648	肺 3102

厚生労働省 人口動態統計「死因別死亡数」（2014年）より。数値は人数

## 2. 乳がんを予防するには？

乳がん診療ガイドライン（2018年版）で、長期間継続することで乳がんの発症リスクを上げる習慣と下げる習慣について示されています（表2）。発症への影響レベルは、確実に関与している「確実」から「ほぼ確実」、ある程度の関連性がみられる「可能性あり」に分けて記載されています。これらの項目のほとんどは、女性ホルモンである体内のエストロゲン量に関与しているといわれています。これらのリスク対策をすることが乳がん予防につながります。

また、初経年齢が低い、閉経年齢が高い、出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない、異型乳管過形成をはじめとする異型を伴う上皮内病変にかかったことがあることなども、乳がんの発生と関連があります。（国立がん研究センターがん対策情報センター）

表2. 乳がんの環境要因

	リスクを上げる要因	リスクを下げる要因
確実	肥満	-
ほぼ確実	飲酒、喫煙	運動
可能性あり	受動喫煙	乳製品 大豆・イソフラボン

## 3. 乳がんの早期発見のために乳がん検診とセルフチェックの習慣を！

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることです。

40歳以上の女性は2年に1回、乳がん検診を受けましょう。ほとんどの市町村では、検診費用の多くを公費で負担しており、一部の自己負担で検診を受けることができます。

検診の内容は、マンモグラフィ（乳房X線検査）と問診です。問診では、自覚症状、月経や妊娠などに関する事項、既往歴、家族の病歴、過去の検診の受診状況などを確認します。

検査の結果が「要精密検査（がんの疑いあり）」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

また、月に1回、セルフチェックを行う習慣を身につけてください。セルフチェックを続けることで、ふだんとは違う乳房の変化に気づくことができます。

セルフチェックは、生理が終わった後4～5日が適当といわれています。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。



R2年10月1日・2日に南丹市国際交流会館をピンクにライトアップしました！

きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議  
京都府南丹保健所 保健課 健康・母子保健支援係  
Tel: 0771-62-4753 がん対策担当