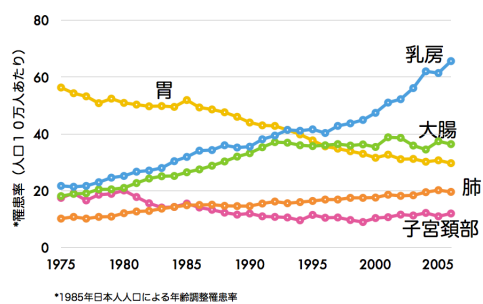


# 「乳がんを予防する」

疫学・予防部 室長 伊藤秀美

- 女性のかかるがんの第一位は、乳がんです



- 乳がんの危険因子や予防因子は何かを知り、自分の状況を把握しましょう。

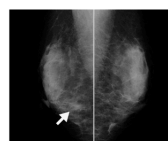
	危険因子	予防因子
変えられない	家族歴（母、姉妹） 女性ホルモン曝露（早い初潮年齢など）	
変えられる	肥満（BMI25以上） 飲酒（毎日1合以上） 喫煙	運動（週2日以上、軽く汗の出る程度の運動30分） 食事（野菜、果物、豆類）

## 自分の状況に合わせて、予防を考えていきましょう

- 自分の持っている変えられる因子をしっかりと把握して、自分にぴったりの予防対策を考えましょう
- できるだけ長く続けましょう。乳がん予防に早道はありません
- 他の病気の予防にもつながります

## 乳がん検診を受けましょう

- マンモグラフィ
- 触診と併用されています



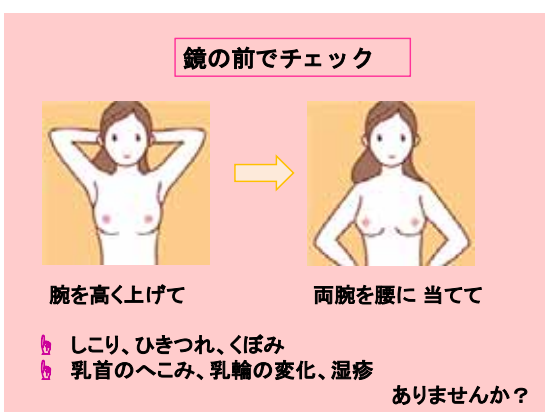
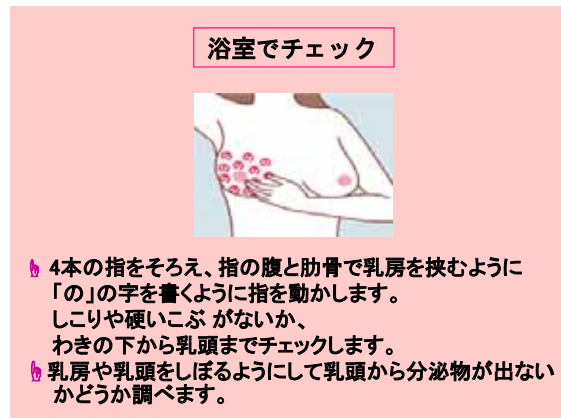
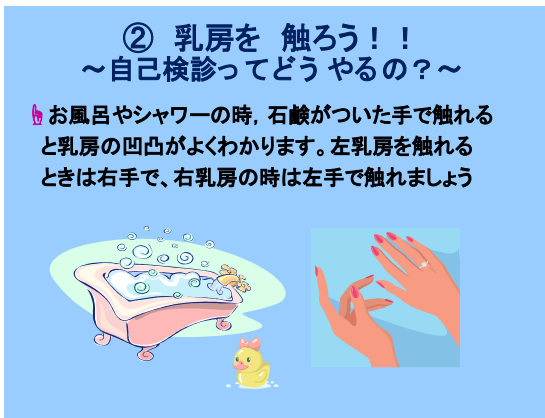
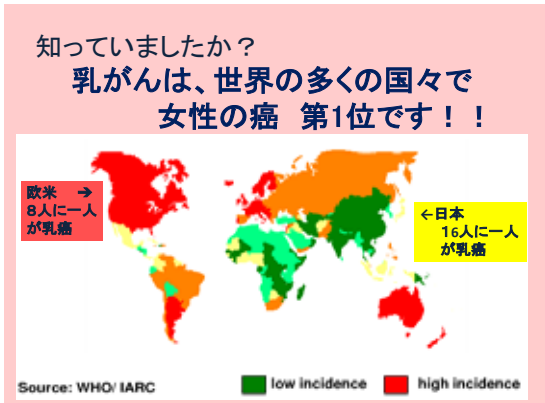
矢印が乳がん



現在日本では、1年間に5万人以上の女性が乳がんにかかり、そのうち約4分の1の女性が乳がんで命を落としています。乳がんにかかる人は1970年代より一貫して増えてきていて、女性のかかるがんでは第1位となっています。高齢化社会の影響でがんにかかる人自体が増えていますが、乳がんにかかる人は高齢化社会の影響を差し引いても、増え続けています。40才までに40人に一人、生涯で20人に一人が乳がんにかかると言われており、今や女性の人生において、乳がんは念頭に置かなければならない病気と言えるでしょう。

それでは、乳がんにかからないために、乳がんで命を落とさないために、私たち女性ができることは何でしょうか。それは、乳がんにかかりやすくする要因や乳がんにかかるのを予防する要因を知り、乳がんにかかりにくい生活を送ることです。また、もしかかってしまったとしても、早く見つけて早く治療すれば、乳がんで命を落とす可能性はうんと少なくなります。現在厚生労働省では、40才以上の女性に対して、マンモグラフィ（視触診併用）による乳がん検診を2年に1回受ける事を推奨しています。定期的に検診を受けて、精密検査が必要なおときには必ず受診しましょう。乳がんが進行する前に治療を受けることが大切です。

乳がんから、自分の命を守るために ～知ろう、触ろう、診てもらおう～  
尾張診療所長 兼 乳腺科部 医長 堀尾 章代



乳がんを知ろう！ 乳がんは女性で最も多いがんであり、食生活の欧米化や、ライフスタイルの変化により、年々増加しています。





乳房を触ろう!! 上記スライドを用い、自己検診の方法を説明します。今日から入浴時に自己検診をしましょう。

乳房を診てもらおう!!! 乳がん死亡率が増加を続ける日本では、検診率の向上が必要です。自分の命を守るために大切な事です。

# 【乳がん最新治療 2011】

乳腺科部 部長 岩田広治

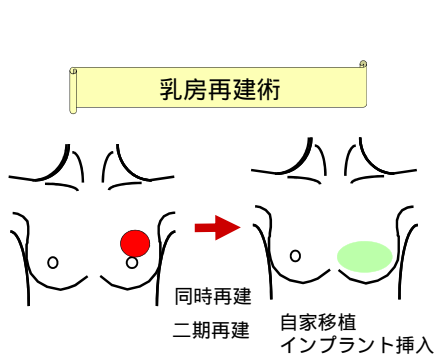
同じ乳癌でも、全く違う性格を持つ  
がんといえる

	ER+	ER-
HER2+		
HER2-		

寝た子(がん細胞)を  
起こさないために

ストレスをかけない

笑いが大切



## 再発時薬物療法の目的

生活の質を保った状態で、既存の薬物を  
できるだけ長く、有効に使う。

## 新薬の登場

新薬を上手に使うことによって  
生存期間はさらに延長可能

乳がんの診断・治療は日進月歩で進歩しています。患者さん毎に、がんの進行度や特徴を調べることで、最適な治療選択が可能になってきました。また患者さん毎の治療に対する個別の希望にも、可能な限り選択肢を提示することが出来るようになりました。ガイドライン的な現時点での最適な治療（標準治療）と共に、手術・薬物療法・放射線治療すべての分野における最新情報を、今回の公開講座ではご紹介したいと思います。

**手術**：乳房再建手術

**放射線療法**：術後の短期乳房照射、術中の乳房1回照射

**薬物療法**：新規薬剤の開発

## 病気とうまくつきあうために

～あなたらしい、最良の選択をするには～

看護部 乳がん看護認定看護師 高木礼子

乳がんは年々増加傾向であり、現在日本人女性で、最も多くの方が罹患しているがんです。年間 50,000 人以上の方が乳がんに関し、1 万人以上の方が乳がんで命を落としています。乳がんの罹患は、30 代後半より増え、ピーク年齢は 40～50 代であり、仕事や子育てさらに親の介護など、社会的役割だけでなく、人生の中で最も女性として輝ける時期だと思えます。そのため、自分が乳がんではないかと気づいた時や、乳がんと診断された時は、悩み、病気や治療への不安を一人で抱え込んでいる方が多く見られます。

乳がんを罹患した多くの患者さんは、手術というプロセスを経験されます。手術には大きく分けて、乳房全摘出術と乳房温存術があります。乳房全摘出術では、乳房を失いますし、乳房温存術でも多くの場合乳房の形が変形します。乳房は女性のシンボルでもあり、多くの方が喪失感に苦しめられます。

私たち乳がん看護認定看護師は、乳がん患者さんの治療に伴う身体的・心理的・社会的サポートを行っています。また、医師から提示される複数の治療法の中から患者さん自身が納得して最良の治療を選択し、意志決定できるよう支援し、術後の乳房喪失感に関わるケアや術後のリンパ浮腫発症予防のための生活指導などのアドバイスも行っています。また、乳がんの自己検診法の指導も行い早期発見のための啓発・啓蒙活動も行っています。

乳がんは、早期に発見することで死亡率の減少のみならず、乳房を残す、いわゆる乳房温存療法が適応できる可能性が高く、また現在ではセンチネルリンパ節生検により、それ以上の郭清が不要となり術後の生活の質が保たれるようになります。

当院では医師の診察とは別に、乳がん看護認定看護師による術前・術後の看護相談を行っています。個別に相談をお受けすることで、患者さんが、最善の治療を選択し、予定通り治療を終えていくことができるよう、ご家族を含めサポートしています。乳がんの治療にあたり生活上の不安は多くあると思いますが、一人で悩まないで私たちを多いに活用していただき、病気とうまくつきあいながら、あなたらしい生活や、価値観を大切にしていけるよう、共に考え日々支援しています。