



アストの健康たより

令和5年10月号



乳がん予防・検診について！



毎年10月は「乳がん月間」です。乳がんの早期発見のシンボルである「ピンクリボン」にちなんで「ピンクリボン月間」とも呼ばれます。この期間には乳がんの正しい知識の普及啓発、検診の早期受診を勧奨する目的に行われる世界規模の啓発キャンペーンが行われます。日本でも、企業や自治体などが建物をピンク色にライトアップしたり、シンポジウムやウォーキングイベントなどを行っています。

（1）乳がんの発生要因に関わっているのは？

乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっていることが知られています。エストロゲンを含む経口避妊薬の使用、閉経後の長期のホルモン補充療法は、乳がんを発生するリスクを高めることが分かっています。

また、体内のエストロゲンに関連する要因として、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、授乳経験がないなどが、乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。

そのほか、飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣や、糖尿病の既往なども乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。

また、第一親等（自分の親または子）で乳がんになった血縁者がいる場合、乳がんのリスクが高いことが分かっています。乳がんを早期発見、早期治療するためにも、乳がん検診を欠かさず受けましょう。遺伝性乳がんの原因としては、BRCA1、BRCA2という遺伝子の変異が知られていますが、これらの変異があるからといって必ずしも発症するとは限りません。遺伝医学などの専門家のいる施設で、遺伝カウンセリングや遺伝子検査を行うことが勧められます。

（2）予防方法にはどんなものがあるの？

日本人を対象とした研究では、がん全般の予防には禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動、適正な体形の維持、感染予防が有効であることが分かっています。

中でも乳がんを予防するためには、飲酒を控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、適度な運動を行うことがよいと考えられています。

また、BRCA1 遺伝子または BRCA2 遺伝子に変異があることが分かった場合、遺伝医学の専門家のいる、遺伝カウンセリングの体制が整った施設において、リスク低減乳房切除術（乳がんのリスクを下げるために、がんを発症する前に乳房を切除する手術）を検討することがあります。加えて、これらの遺伝子は卵巣がん・卵管がんにも関連しているため、リスク低減卵巣卵巣摘出術（卵巣がんのリスクを下げるために、がんを発症する前に両方の卵巣および卵管を切除する手術）についても検討することがあります。なお、BRCA 遺伝子に変異があるかどうかを調べる BRCA1/2 遺伝子検査は、一定の条件を満たしていれば保険診療で受けることができます。

（3）がん検診にはどんなものがあるの？

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。わが国では、厚生労働省の「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（令和3年一部改正）」でがん検診の方法が定められています。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。ほとんどの市区町村では、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、問診とマンモグラフィ（乳房X線検査）です。問診では、現在の症状、月経に関することや妊娠の可能性の有無、自分や家族が乳がんにかかったことがあるか、過去の検診の受診状況、マンモグラフィを実施できるかどうかなどを確認します。検査の結果が「要精密検査」となった場合は、必ず精密検査を受けましょう。

（4）ブレスト・アウェアネス「乳房を意識する生活習慣」とは何でしょうか？

- ①ご自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気を付ける
- ③変化に気付いたらすぐ医師へ相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

（参考）国立がん研究センター「がん情報サービス」より

