

# 新しん 緑みどり ニュース



病院の理念

確かな医療技術  
やさしい対応  
地域への貢献

医療法人社団 三喜会 横浜新緑総合病院  
〒226-0025 横浜市緑区十日市場町1726-7  
TEL. 045-984-2400 (代表) FAX. 045-983-4271  
発行 地域医療連携室 TEL.045-984-6216 (直通)



## 乳がん検診とブレスト・アウェアネス ～自身の乳房を意識する新しい生活習慣～

横浜新緑総合病院 外科・乳腺外科部長 大地 哲也

女性がかかるがんの第1位が乳がんですが、早くにみつけて治療すれば、より高い確率で治すことが可能です。乳がんから自分自身を守るためのポイントをQ&A形式で解説します。

### Q ブレスト・アウェアネスとは自己触診のことですか？

A 国の検診指針が2021年に改正され、従来の「自己触診」にかえて「ブレスト・アウェアネス」の重要性が明記されました。自己検診とはご自分でしこりを探していただく行為で、触診手技の習得が主体であり、実効性や継続性に疑問がありました。これに対し、自身の乳房を意識した生活習慣として「ブレスト・アウェアネス」が提唱され4つのポイントが上げられています(図1)。

#### 図1 ブレストアウェアネス 4つのポイント

自分の乳房の状態を知る。日常生活の中で乳房の大きさ、硬さ、月経周期に連動した変化などに気をつけ、通常の状態を理解し覚える。

気をつけなければいけない乳房の変化(しこりや血性の乳頭分泌など)を知り気づく。

乳房の変化を自覚したらすぐ乳腺外来を受診する。

40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する

患者さんのための乳癌診療ガイドラインより一部改変

### Q 乳がん検診について教えてください

A 検診の目的である死亡率減少効果が明らかな検査方法は検診マンモグラフィだけです。日本女性の乳がん発症は40歳代後半と60歳代の2つのピークがありますから、40歳からのマンモグラフィ検診が行われています。

### Q 高濃度乳房(デンスブレスト)とはなんですか？

A 乳房は主に乳腺と脂肪で構成されますが、この乳腺の割合が高い状態のことで病気ではありません。若い方は高濃度乳房の傾向が強いです。高濃度乳房の方はマンモグラフィ検診で乳がんが発見しにくい傾向があるため、検診結果とともに通知される事がありますが、高濃度乳房の方に強く勧められる追加検査はありません。

### Q 乳房に異常を感じたので次の検診は必ず受けようと思うのですが？

A 異常や変化等の症状を感じたら、次の検診を待たずに早めに乳腺外来を受診してください。また、診察での判定方法と検診での判定方法は異なるため、症状のある方は検診を受けないで外来を受診してください。

### Q マンモグラフィと乳腺超音波(エコー)はどちらがいいのでしょうか？

A マンモグラフィは有効性が証明されていますが、若年者に多い高濃度乳房では感度が2/3程度に低下します。乳腺超音波は高濃度乳房の影響を受けにくく、マンモグラフィを補完できる可能性があり、超音波併用マンモグラフィ検診が有効な可能性があります。乳腺超音波検査単独での有効性は不明で、マンモグラフィと同時にを行うのが良いでしょう。

### Q 検診年齢の40歳未満なのですが乳がんの心配は不要でしょうか？

A ブレスト・アウェアネスを実践し乳房の変化に気を配り、異常を感じたら乳腺外来を受診してください。血縁者に乳がんや卵巣がんを患った方が複数いる場合、がん発症のリスクが高い可能性がありますので乳腺外来でご相談ください。

### Q マンモグラフィは痛いと聞いて受けたくないのですが

A マンモグラフィは撮影時に乳房を圧迫します。なるべく痛くないように工夫するのですが痛みが気になる方もいます。痛みは個人差や自身の乳房の状態でも変化しますので40歳を超えた方はマンモグラフィをお勧めします。どうしてマンモグラフィが難しい方は無痛MRI乳がん検診(ドゥイブサーチ)を行っていますので健診センターにお問い合わせください。



当院乳腺外来では、受診当日に画像結果説明や生検が可能です。当院の乳がん治療に関する情報はホームページも併せてご参照ください。



乳腺外来





## 10月入職 常勤医師のご紹介

※ ご挨拶と写真は11月号に掲載します。

### 《脳神経外科》 榎本 弘幸 (えのもと ひろゆき)

- 日本脳神経外科学会専門医



## 部門紹介 2022 | 検査科 (病理検査室)

病理検査室 加藤 華奈子

当院の病理検査室は臨床検査科に所属する臨床検査技師3名 (うち細胞検査士2名) より構成されています。当院には病理専任の医師がおらず、誠馨会病理センターとグローバルネットワークを構築することで、病理組織検査や術中迅速診断、細胞診を実践しております。患者様と直に接することはあまりありませんが、重要な診断業務に携わっております。

検査について以下に簡単に示します。

### 【病理組織検査】

内視鏡検査や手術時に採取された組織検体から標本を作製します。その標本を病理医が観察し、どのような病変がどの程度進行しているか、手術でとられているか、転移しているかなどの最終診断をするのが病理組織検査です。

### 【術中迅速診断】

手術中に病変の一部を採取し、凍結切片にて素早く標本を作製し、病理組織診断を行います。術前診断の確認やリンパ節転移の有無、診断の確定、手術方法や切除範囲の決定などを行うための検査です。

### 【細胞診】

子宮の頸部や内膜、尿、喀痰、胸水、腹水、胆汁等の細胞を集め、標本作製します。その標本を顕微鏡で観察し、異型細胞の有無を確認します。良・悪性の判定や治療経過の観察、治療効果の判定などを行うための検査です。



## シリーズ健康豆知識 夏で疲れた体に栄養補給を

栄養科 管理栄養士 小柳 千恵

今年は梅雨明けが平年より早く、猛暑日が続く暑い夏でした。夏の疲れが出やすい時期ですが、皆さんいかがですか。豚肉には疲労回復効果のある「ビタミンB1」やスタミナを増強する「鉄」を多く含むため、疲れた身体にオススメです。そんな豚肉の効果的な食べ方をご紹介します。

### ① 豚肉+アリシン(にんにく・ねぎ・たまねぎ・にら)

にんにくや葱に含まれるアリシンは「ビタミンB1」の吸収を高めてくれます。炒めものや煮込み、ソース等にして一緒に食べてみてはいかがでしょうか。



### ② 豚肉+ビタミンC

豚肉の赤身に多く含まれる「鉄」はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。付け合せや副菜に生野菜や果物を一緒に摂ることをオススメします。



## 直通路線バス (十日市場駅間) 専用乗車券廃止のお知らせ

当院から十日市場駅間で運行している直通バスにつきまして、専用乗車券が2022年9月20日(火)より不要となりました。

そのままご乗車いただけますので、ご来院・お帰りの際にはお気軽にご利用ください。

2022年  
9月20日(火)より  
専用乗車券は不要

## WEB版みんなの健康講座

※オンライン配信

◇ WEB版みんなの健康講座はホームページ、スマートフォン(QRコード)からいつでもご視聴いただけます。

### 11月配信予定 WEB版みんなの健康講座

「IBD(炎症性腸疾患)とは? その病態と治療(仮)」 消化器内科 部長 白井 孝之

