

乳がん予防啓発「ピンクリボン岡山」

乳がん予防を啓発する「ピンクリボン運動」。岡山県では今月、県や県医師会、患者会などが、初めて全県的に「ピンクリボン岡山」を展開している。活動の中心となっている一人、岡山大病院乳腺・内分泌外科の土井原博義教授に、乳がん予防の対策や検診の重要性について聞いた。（矢根美紀子）

岡山大病院乳腺・内分泌外科 土井原 博義教授に聞く

「乳がんの特徴と、発症しやすい年代は。」

乳房の大部分を占める乳腺組織に発症し、約9割は母乳の通り道となる乳管上皮、残り1割は母乳が作られる小葉部分にできる。発生場所としては、乳房外側の上部分（外上部）が約半数を占める。

女性ホルモンのバランスが崩れる40代、閉経する50代に多いが、30代の患者もわずかずつ増えている。がんの部位

年代別に適切な検診を

別死亡率を調べると、乳がんは20～80代の女性全体では5位だが、30～60代ではトップ。30代はがんの進行が早く、検査でも見つかりにくいことから、がんと診断された時には相当進行していることが多く、再発や死亡率の高さも目立つ。

―発症原因や予防法は。

遺伝要因や欧米的な高脂肪の食生活、酒やたばこ、肥満などが要因とされる。また、臨床データ的には出産・授乳経験がないことも要因の一つといえる。一次予防として、

食生活や肥満の改善は誰でもできる対策。「週1回約1時間のジョギング」に相当する運動は予防効果がある。

二次予防が検診。2013

年度の国民生活基礎調査によ

ると、乳がん検診の受診率は

34%と高くない。岡山県はか

つて受診率が高かったが、市

町村実施分の受診率をみると

13年度で29・6%と低迷。「早

期発見すれば治る病気」であ

ることは間違いないが、安易

に「乳がんになっても死なな

い」と考えてはいけない。

―検診はどのように受ける

のが適切か。

40代以上は、2年に1回は

マンモグラフィーを受けるの

が有効とされている。30代は

乳腺が発達し乳腺濃度が高い

ためマンモ撮影しても全体が

白く映ってしまうことが多

く、腫瘍を見分けにくいこと

がある。だが、健康時のデー

タを残す意味でも一度はマン

モを受けてほしい。

多くの病院で超音波（乳腺

エコー）検査を実施している

が、マンモと違い、乳腺濃度

が高くて有用。ただ医師や

技師の技術に負う部分が大き



乳がん予防について話す土井原教授

く、がん発見の有効性のデータは実はまだ発表されていない。現在、「J-START」という全国規模の臨床研究で、マンモと併用による効果をあらためて調べており、近々発表される予定だ。

―乳がんの自己検診については。

適切に自己検診できれば、乳がん発見の可能性は高まる。しかし、正しい方法で自己検診できている人がどれだけいるか疑問。病院や自治体での検診時に、医師、保健師から正しい方法を学んで実践してほしい。ピンクリボン運動を通じ、正しいやり方を啓発していく必要がある。

自己検診は最低でも月1回は行う必要がある。年2、3回行うだけでは、小さな変化には気付きにくい。閉経前の人は乳腺が張っていると検診しにくい。ため、月経後1週間あたりが最適。閉経後の人は覚えやすい日付を決めて、入浴時などに行う。欠かさず行うことで変化に気付きやすくなり、腫瘍の大きさが1センチ程度の早期に発見できた事例もある。