

# 「4つのお願ひ」 乳がんを打ち勝つために…



乳腺科部長

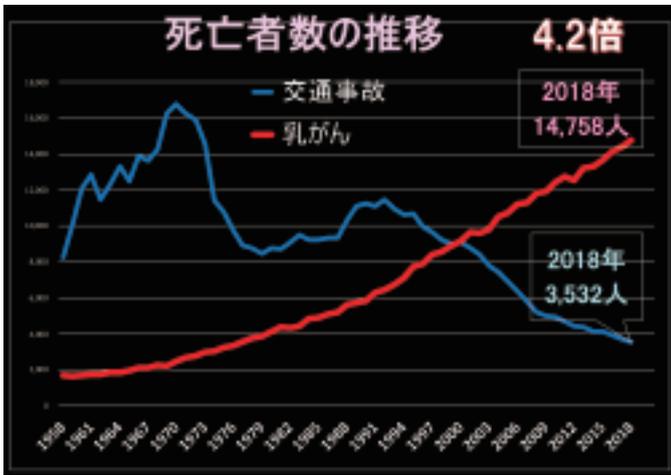
**吉川 和明**

【よしかわ・かずゆき】

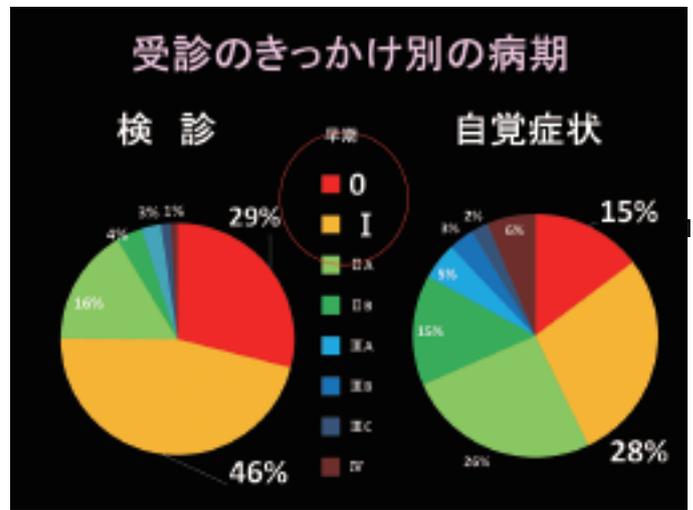
- ・島根医科大学:昭和62年卒業
- ・日本乳癌学会乳腺指導医、専門医
- ・日本超音波医学会超音波専門医
- ・日本医学放射線学会画像診断専門医

## はじめに

今や交通事故による死亡者の4倍を超えて、なお右肩上がりが増え続けている乳がん【図1】。けれども、乳がんで亡くなるなんてめずらしい…きっとそんな時代がやってきます。それも自分たちの力で勝ち取ることができます。そのための方法として「4つのお願ひ」を聞いてください。



【図1】



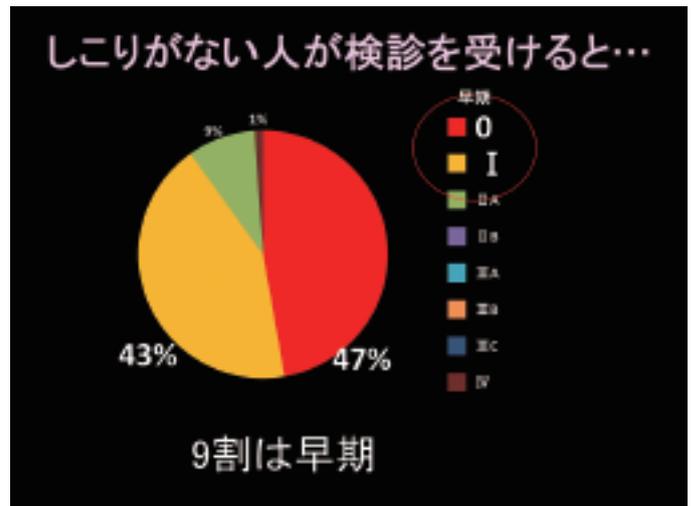
【図3】

## 浜田医療センターの状況

浜田医療センター乳腺科は病院の新築移転と同時にスタートしましたので、この10月でちょうど10年の節目を迎えます。この間に当科で行った乳房超音波検査(エコー)はのべ13,786名にのびります【図2】。世の中の乳がんへの関心を反映するかのよう8年目(2016年11月～2017年10月)までは毎年増加を続け、ここ2年で幾分落ち着いています。ちょうどその8年目(2017年6月)に、あの梨園の妻の方が若くして亡くなっています。

この間、当科で発見された乳がんは513名。そのきっかけを検診と自覚症状(殆どしこり、数%に血性分泌があるなど)に大別したのが【図3】です。赤と黄色が早期がん、検診で約3/4、自覚症状では4割強になりました。今や早期の5年生存率は99.7%になっていてまずから、早期なら命を落とすことはまずありませんね。

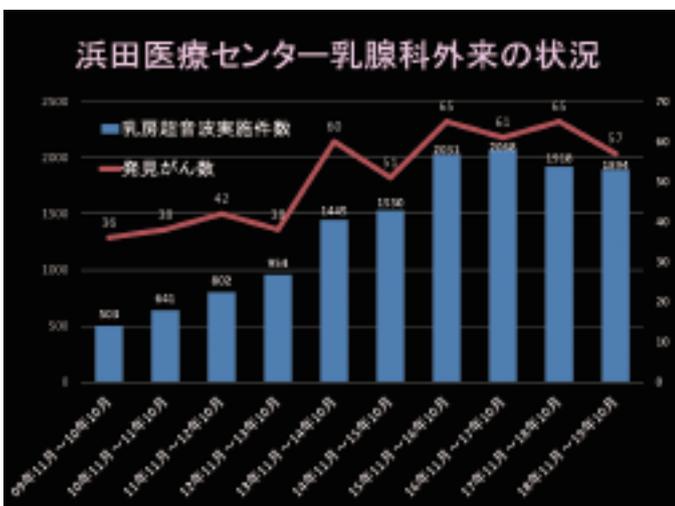
しかしながらその検診の中にも、しこりがわかる方が多くあります。しこりはりっぱな自覚症状なので、本来は検診ではなく外来を受診する必要があります。本当にしこり=自覚症状のない方が検診をうけると…【図4】になります。早期が9割、黄緑色でも90%はなおりますから、殆ど乳癌で亡くなる方はなくなります。



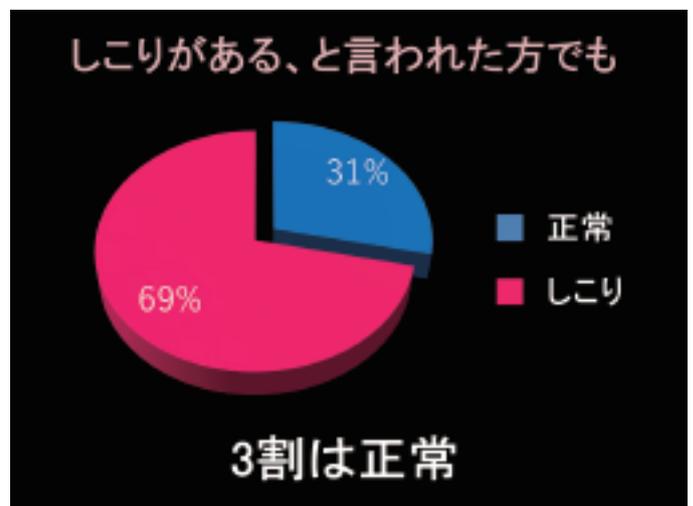
【図4】

## 4つのお願い、その1 「たまには胸を手で洗う」

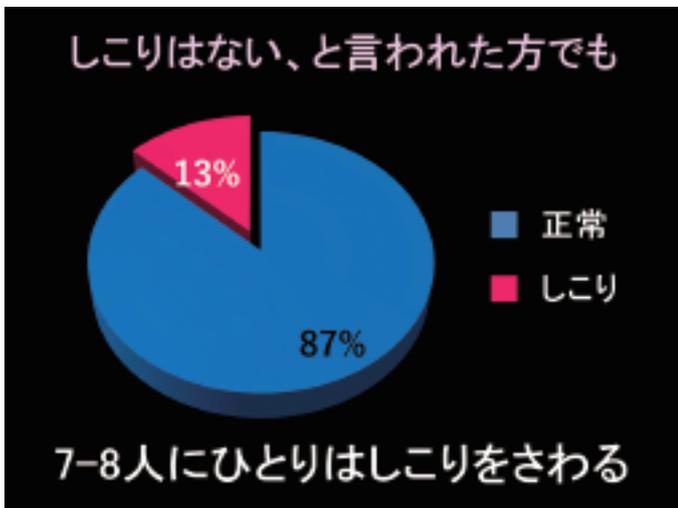
外来にしこりがある！と青い顔でこられた方が、実は正常の乳腺を触っているだけだったり、反対に、しこりはないと言われていても、実はしっかりとわかったり…と、いずれにしてもちゃんと触ればわかるのに、と思うことがよくあります【図5,6】。



【図2】



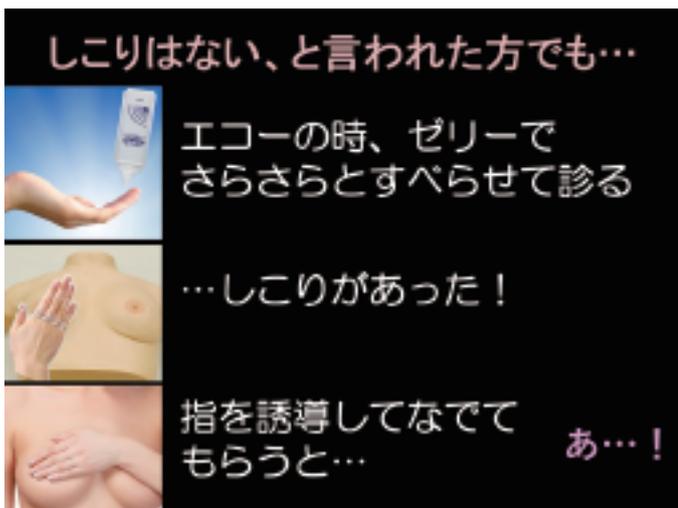
【図5】



【図6】

### ちゃんと触る！

乳腺外来では、エコーの時にさらさらのゼリーを指で広げてから検査をします【図7】。ちょうどボディソープで胸を洗う感じです。このとき少しだけ指先に注意を払うと、乳房の凹凸がとてもよくわかります。検診にひっかかって、「いくら探してもしこりはない、ないはず、ないと思う、なんで？」と言われていても、私にはしこりのわかる人が何人もあります。そういう方に、「ここ、なでてみる？」とって本人の指を誘導すると、決まって「あっ(ある)」と言われます。「なでる」というあまりにも簡単なことが、ちゃんと触ることと言えます。バスタイムはバスタイム、お風呂で洗うことがその第一歩です。



【図7】

### しこりはさがさない

そのとき大事なことは指が自分の胸に慣れること、そしてそのためには繰り返しが大いじです。「すすい手洗い水曜日」、これは啓発の企画をするなかで、看護師さんがひらめいたお気に入りのフレーズです。これで十分と思います。なでてきれいになればよし、しこりをさがす必要はありません。

## 4つのお願い、その2

### 「あれ？」と思えば専門を受診

いつもと違う？あれ？と思ったときはすぐ行動(受診)しましょう。大事なことは専門に行くことです。産婦人科ですよ？それもよくある誤解ではずれです。乳腺科や乳腺外科、最近はブレストクリニックも増えています。大きい病院？乳房を診て欲しいと言えば、おのずと担当科に回してもらえかも。ぎりぎり合格ですね。



## 4つのお願い、その3

### なにもなければ「定期検診(受診)」

検診にひっかかると、ドキドキしながら精査にこられて、結果が良いと、ああよかった、これで次の検診(2年後)まで大丈夫ですよ！と…これもよくよく耳にします。

わかっているのは今だけ、今は大丈夫でも先のことはわかりません。講演では12か月後に出てきた癌のマンモグラムをお見せしています。

20～30歳代や高濃度乳房の方には、エコーをメインとする年1回の定期受診をお勧めしています。

## 4つのお願い、その4

### このことをだれかに伝えて！

よく乳房模型で、ゼリーを付けてなでるときと、そのまま触るときの違いを実体験してもらうことがあります。ビックリするほどわかりやすさに差があります。それがわかってもらったら、あなたの家族や同僚や友人に、誰でもいいから伝えて下さい、これが4つめのお願いです。同僚に誘われたから仕方なしに検診を受けたら私にがんが見つかって…、そんなこともしばしばあります。よく「連れション」って女子生徒が行きますよね、あれは危険から身を守るために1人で行

かせるな、一緒にいけばし、という意味があるんだそうです。是非、なかよしに教えてあげてください、誘って一緒に受診してください。



### 「知覚動考」

締めくくりはこの4文字の読み方です。あのカリス マミュージシャンのGACKT(ガクト)が座右の銘にしていると、そのいきさつをラジオ番組で聞きながら、いたく感動してメモしたことを覚えています。読み方は「ともかくうごこう」ですね。ものごとを知って覚えたら考える前に動く、動いてみてから考える(「動」が「考」より前にある)。なるほどと思います。みんなで動けば、乳がんで亡くなるなんてナンセンス、といえる時代がきっと来ます。一緒に勝ち取りましょう。