

乳がんから命を守る

乳がんにかかっている女性は、年間約10万人（推計）とされ、30年前のおよそ5倍となっています。日本では乳がんの患者数の増加にともない、死亡者数も増加していますが、欧米では、死亡者数の減少が見られます。そこには、乳がん検診の受診率の違いが影響しています。

早期の乳がんは、乳がん検診で見つける

乳房はその大部分が、母乳を作って乳頭へ運ぶ、「乳腺」からできています。乳がんのほとんどは、この乳腺を構成している「乳管」にできます。

乳がんは大きく二種類に分けられます。がんが乳管にとどまっている場合は「非浸潤性乳がん」、がんが乳管を突き破って広がっている場合を「浸潤性乳がん」と呼びます。

早期の乳がんは、二種類ある乳がんのうち、「非浸潤性乳がん」のことを言います。この段階であれば、がんが治る確率が非常に高くなります。

ここで注意したいことは、非浸潤性乳がんの特徴についてです。

「乳がんの早期発見には、しこりを見つめる」ということが良く言われています。しかし、非浸潤性乳がんには、（手で触れて分かる）しこりを発見できないケースが多くなります。

このことから、「乳房にしこりがないから、乳がん検診を受けない

くても大丈夫」という考え方は間違っていると言えます。

非浸潤性乳がんを発見するには、マンモグラフィや超音波による乳がん検査が必要です。

乳房にしこりを見つけたら

乳房にしこりがあるときは、それががんであれば、すでに病気が進行していることも考えられます。ただ、乳房のしこりの8〜9割は良性です。悲観したり、間違った自己判断を下すことなく、乳房にしこりを見つけたら、積極的に医療機関を受診するようにしましょう。



【乳がん以外の乳房のしこり】

乳房のしこりの原因として多いのは、「乳腺症」です。乳腺症は、乳頭から分泌物が出ることや痛みをとともなうことがあります。特

に治療の必要はありません。

20〜40代の女性で、触ると弾力があつてよく動くが痛みのないしこりは、「乳腺線維腺腫」が疑われます。しこりが大きくなければ経過観察で対応します。

見た目や触診では乳腺線維腺腫と見分けがつきにくい「乳腺葉状腫瘍」という病気があります。乳腺葉状腫瘍は、2〜3か月で急速に腫瘍が肥大化する傾向があります。多くは良性ですが、基本的には手術による腫瘍の切除が行なわれます。

乳がんのリスクを回避する

乳がんのリスク要因には、喫煙や飲酒、ストレスといったことが指摘されています。また、適度な運動を続けることが、乳がんのリスクを下げることもわかっています。

乳がんのリスク要因として、過剰な量の「エストロゲン」に身体が長期間さらされることもあげられています。

エストロゲンは乳腺の発達や妊娠出産だけでなく、女性の身体



指で触れてチェック

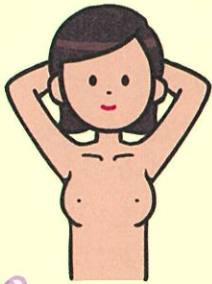
お風呂やシャワーの時、石けんがついた手で触れると乳房の凸凹がよくわかります。



- 1) 4本の指を揃えて、指の腹と肋骨で乳房をはさむように触れ「の」の字を書くように指を動かします。その時に、しこりや硬いコブがないか、乳房の一部が硬くないか、脇の下から乳首までチェックします。
- 2) 乳房や乳首をしほるようにして、乳首から分泌物が出ないかを調べます。

鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないかを確認します。また、腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないかも観察します。



提供情報：認定 NPO 法人 乳房健康研究会

動きに多くの影響を及ぼすホルモンですが、その一方で、乳管の細胞をがん化させ、さらにがんを拡大するように働くことがあります。ここで注意したいのは肥満についてです。その理由は、脂肪には別のホルモンをエストロゲンに変化させたり、エストロゲンを蓄える働きがあるからです。

乳がんの重篤化や発症のリスクを減らすためには、
①毎日のセルフチェック②定期的に乳がん検診を受診③生活習慣の改善
特に40〜50歳代の女性は、他の年代より乳がん発症のリスクが高くなっているため、これらのことを行なっていくみましょう。



消費税率の変更

この10月から消費税が、8%から10%に変わります。
今回の変更は過去2回るときと違い、一部の対象品目に「軽減税率制度（8%に据え置き）」が実施されることに特徴があります。
軽減税率制度の対象は、「酒類・外食を除く飲食料品」と「定期購読契約が締結された週2回以上発行される新聞」となっています。これだけを見ると規定は明快なようにも思えますが、同じ商品を購入しても消費税が違ふといったことが起こりえるため、一部で混乱が予想されています。
また、消費税率の変更に対する負担軽減措置として期間限定



で、クレジットカードや電子マネーといったキャッシュレス決済で支払いをすると、支払い金額の最大5%を国がポイントで還元するといった「キャッシュレス・消費者還元事業」が行なわれます。
国によるポイント還元を行なえるのは、中小事業者・店舗に限られています。一部大企業でも独自のポイント還元サービスを実施するところもあります。
医療費に関しては、保険診療で行なわれる治療費や入院費、処方箋薬に関しては、従来通り消費税はかかりません。
自由診療をはじめ、これまで8%で行なわれていた治療などは、10%に移行します。ただ、有料老人ホームの食事は、条件付きで軽減税率が適用される場合があります。詳しくは、窓口でご確認ください。