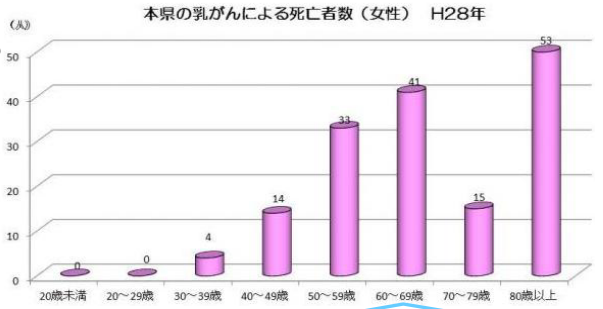
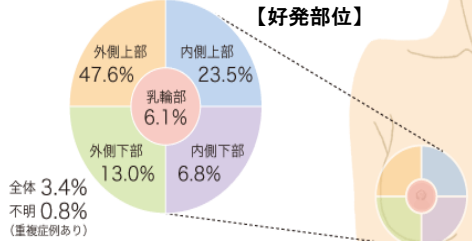
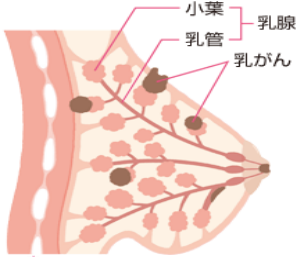


乳がん検査について

最近、有名人の乳がん公表などにより女性の乳がん検診受診が注目を集めるようになりました。しかし県内での受診率は、H27年度で25.16%と低い状況です。今、日本人女性の約11人に1人が乳がんにかかると言われており、40～50歳代女性のがん死亡率の約25%を占め最も多い原因となっています。自分だけは大丈夫…と思わず、しっかりとチェックしていきましょう!!

乳がんとは…

「乳腺」にできる悪性の腫瘍です。乳腺は、母乳を作る「小葉」と母乳の通り道である「乳管」で構成されています。多くのがんは、乳管の細胞のがん化で起こります。

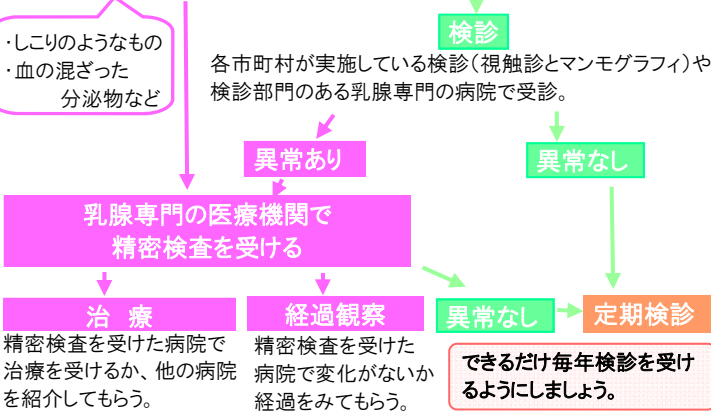


本県では、80歳代以上と50～60歳代の死亡者が多いようです。

乳がん検査…どこで受ければいいの？

自覚症状がある場合

自覚症状がない場合



【視触診】

・乳房を視て触って変化(腫れ・ひきつれ・ただれ・乳汁分泌)がないか医師が確認をする診断。



【マンモグラフィー検査】

・乳房専用のX線で、乳房をプラスチックの透明な板で圧迫して挟み、平たく伸ばして撮影する。圧迫で痛みを感じることもある。(月経前を避けると軽減できる)乳房の大小にかかわらず検査できる。触っても分かりにくい1cm以下のしこりや早期がんのサインである石灰化を見つけることができる。ただし、乳腺の濃度に影響するため、乳腺が発達している若い女性には分かりにくいこともある。



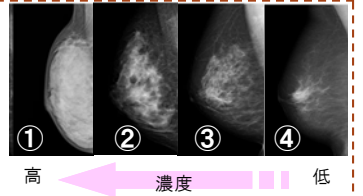
【超音波検査】

・超音波を乳房の表面にあて、臓器から返ってくる反射の様子を画像にする検査。痛みはなく放射線を使用しないため、乳腺が発達している若い女性や妊娠・授乳中の方に適している。



デンスブレスト(高濃度乳腺)って？

・乳房は、乳腺と脂肪からなっており、マンモグラフィーを撮った時に乳腺は白く、脂肪は黒く映ります。この白い割合が多い乳房を高濃度乳腺と呼び、密度が高い順に①高濃度②不均一高濃度③乳腺散在④脂肪性に分類され、日本人の約5～8割は、①高濃度②不均一高濃度とされています。高濃度乳腺の場合、マンモグラフィー検査だけではがんが発見されにくいこともあります。そのため、検診結果票に通知されていた場合は、超音波検査も併用することをお勧めします。



乳がん予防と食事

厚生労働省は「脂質エネルギー比の増加に伴って乳がんの発生率が高くなり、またβカロテンは通常の食事ですと予防につながる」と報告しています。

では具体的にこんなことを！

■脂質が適正な食事をしましょう。

脂質エネルギー比 20～25%(18歳以上)
 油脂が過剰にならないようにしましょう。
 ※調理で使う油は、一日大さじ1～2杯程度へ
 一日鰯フライ1枚、ポテトサラダ(マヨネーズ)小鉢1個分

■抗酸化ビタミンを普段の食事に取り入れましょう。

●緑黄色野菜を意識してとる。
 (人参、小松菜、ほうれん草、春菊、南瓜など)
 緑黄色野菜に多く含まれるβカロテンは遺伝子や細胞の傷つきの抑え、遺伝子に生じた異常を修復する力を強める働きがあるとされます。またβカロテンと一緒にビタミンEやビタミンCをとるとβカロテンの酸化を防いでβカロテンの働きが長続するのを助ける役割があります。



■緑黄色野菜は1日120g以上が目標です。

■淡色野菜は1日230g以上が目標です。



小松菜とサクラエビのごま風味煮びたし



<材料> (1人分)
 小松菜80g / サクラエビ3g/ ごま油小さじ1/2杯
 a (だし汁50ml/みりん小さじ1/2杯/淡口醤油小さじ1/2杯)
 <作り方>
 1. 小松菜は4cm長さに切り、軸と葉に分ける。
 2. なべに油を敷き、小松菜の軸を炒める。
 次に小松菜の葉、サクラエビを炒める。
 3. 2にaを加え、調味して3分程煮る。

栄養価: エネルギー: 52kcal 蛋白質: 3.3g 脂質: 2.8g 食塩: 0.6g

βカロテンやビタミンCが豊富な小松菜、ビタミンEを含むごま油を使って煮びたしにしました。油を使うことでビタミンの吸収を助けます。煮汁ごと召し上がってビタミンの損失を防ぎましょう。

JA鹿児島県厚生連
 地域医療推進部
 〒890-0061
 鹿児島市天保山町22番23号
 TEL 099-806-1101
 FAX 099-806-1107
 E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご感想をお待ちしています。

