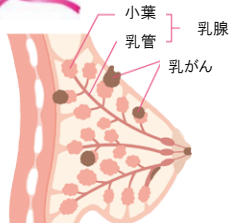


# 受けよう！乳がん検診

～10月は「鹿児島県ピンクリボン月間」です～

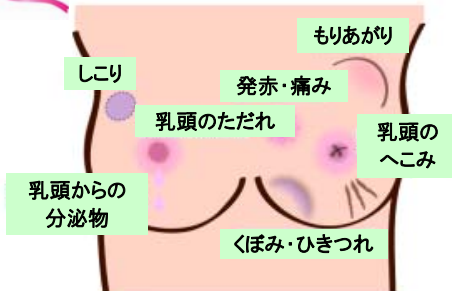
乳がんは、日本人の約11人に1人がかかるとされており、増加傾向にあります。しかし、早期発見して適切な治療を受ければ治る可能性が高いがんです。予防のために、40歳から2年に1回の乳がん検診、20歳代から月に1度のセルフチェックを行いましょう。

## 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。

## こんな症状が現れたら乳腺外来を受診を



乳がんは、自分で見つかることのできるがんの1つです。自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックを心がけましょう。ただし、セルフチェックだけでは見つからないこともあるため、定期的に検診を受けることも重要です。

## 月に1度のセルフチェック

【鏡に向かって】

### 【入浴時に】



指をそろえて、指の腹で静かに軽く押さながら渦巻状に

ていねいに何回も乳房にしこりがないか調べます。入浴時は、石けんをつける



1.鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。  
2.両手を上下し、正面・側面・斜めなどから乳房をよく観察します。

・形、大きさ、乳房の高さにちがいがあるか。  
・乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ、ひきつれはないか。  
・乳頭にかさぶたやただれがないか。  
・乳頭に異常な分泌物が出ていないか

### 検診

#### 【マンモグラフィー】



乳腺専用のX線装置を用いたレントゲン検査です。乳房を上下または左右から圧迫して、薄く平らにして撮影し、しこりや石灰化・乳腺のゆがみなどを確認します。

#### 【エコー】



40歳を過ぎると、視触診とマンモグラフィーを行うことをオススメします。異常があれば、エコー検査による精査を加えるのが一般的です。

## 【仰向けに寝て】

### 1 乳房の内側



腕をあげ、指の腹でまんべんなく調べます。

### 2 乳房の外側



腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

### 3 わきの下



腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。

### 4 乳頭



乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がないか調べます。

## 乳がん予防と食生活

食生活が豊かになって、乳がんも生活習慣病のひとつと言われるようになってきました。食生活を見直し、できるだけそのリスクを減らすには、どうしたら良いか考えてみましょう。



	内容	対策
<b>肥満</b>	日本人対象の研究では閉経前・閉経後でも関連が見られるとのこと。日常生活で太りすぎないようにすることが大切です。肥満予防のためにはBMI(25未満)を目指し維持しましょう。 ※BMI: 体重(kg) ÷ 【身長(m) × 身長(m)】	☆自分に合った食事量を知り、適量で食べる☆ 1. 身長(m) × 身長(m) × 22(BMI) = 標準体重(kg) 2. 標準体重(kg) × 25~30kcal = 1日のエネルギー量(kcal) 3. 一日の目安量 ÷ 3食 = 1食当りのエネルギー量 ☆メニュー例☆ 1食: 約550kcalの場合: 主食: ご飯(中盛)150g(240kcal) 主菜: 鰯塩焼き(1匹分)(80kcal) 湯豆腐(100g)(80kcal) 副菜: 野菜のお浸し、野菜のゴマ和え(100kcal) 汁物: 味噌汁(50kcal)
<b>アルコール</b>	飲む量が増えるほど乳がん発症リスクが高まると言われています。	1日の目安量焼酎(5:5)1杯、ビール(中ジョッキ)1杯程度 お酒を楽しむ時は適酒を心がけましょう。
<b>大豆イソフラボン</b>	大豆製品に含まれる成分で、女性ホルモン様の働きがみられると言われていています。大豆製品やイソフラボンの摂取で乳がん発症のリスクが減る可能性が言われています。	良質なたんぱく源で大豆イソフラボンを含む大豆製品(豆腐・納豆・豆乳など)を毎日の食事のメニューに取り入れましょう。 ※1日の目安量: 木綿豆腐1/3丁, 納豆1pなど

日本乳癌学会ガイドライン(2019)参照

## 今日のレシピ

### ふわふわ豆乳スープ



大豆イソフラボンを含む豆腐、豆乳をみそスープ仕立てにしました。秋の味覚のさつま芋を具材に彩りと甘さ添えました。

#### <材料>

- 木綿豆腐 60g
- 無調整豆乳 100ml
- さつま芋 30g
- カイワレ大根 適宜
- 出し汁 50ml
- a (味噌小さじ1杯 / おろし生姜少々)

#### <作り方>

- ①木綿豆腐は荒く崩しておく。
- ②さつま芋は皮付きのまま1cm角に切り、水にさらし茹でしておく。
- ③鍋に出し汁、豆乳を入れて温め、aで調味する。  
①②を入れて温める。(沸騰させない程度)
- ④器に盛り、3cm長さに切ったカイワレ大根を上に乗る。

栄養価: エネルギー: 141kcal 蛋白質: 8.5g 脂質: 4.9g 食塩: 0.6g

鹿児島厚生連病院  
健康支援課  
〒890-0062  
鹿児島市与次郎1丁目13番1号  
TEL 099-806-1101  
E-mail [kou.tis@ks-ja.or.jp](mailto:kou.tis@ks-ja.or.jp)

皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。

