

京都市デジタル市民公開講座 「乳がんについて知っておきたいこと」

【タイトル】 0 : 00～0 : 08

音楽のみ

【スライドなし】 オープニング 0 : 09～

(増田先生)

京都市にお住まいの皆さまこんにちは。

京都大学医学部附属病院乳腺外科の増田慎三です。

(阪口先生)

京都府立医科大学附属病院内分泌・乳腺外科の阪口晃一です。

(増田先生)

みなさんは「乳がん」についてどのようなことをご存じでしょうか？乳がんは女性のがんの罹患数としては第一位のがんで生涯のうちに9人に1人が乳がんになるとされています。乳がんについて、病気のことや発症リスク、そして患者数などのデータについて私からご紹介させていただきます。

(阪口先生)

私からは早期発見するために日頃から意識することや乳がん検診などについて皆様方に情報をお伝えさせていただきます。それではどうぞよろしくお願い致します。

【スライド1】 Q. 乳がんとはどんながんですか？ 1 : 02～

音楽のみ

【スライド2】 乳房の周囲の構造と乳がん 1 : 11～

乳房は乳腺とそれを包む脂肪組織からなります。乳腺は、乳頭から放射状に広がり、15～20の乳腺葉に分かれています。乳腺葉は乳管と小葉からできています。乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管から発生しますが、一部は小葉から発生します。女性の乳腺は、半数近くが外側上部に集まっていると言われていています。そのため、乳がんもその部位に発生する割合が高いとされています。

【スライド3】 乳がんの症状 1 : 51～

乳がんは、早期には自覚症状がほとんどありませんが、がんの進行とともに症状が現れる

ようになります。

乳がんの代表的な症状として乳房のしこりがあります。手で触ったときに感じる硬いかたまりで、しこりに伴う痛みはほとんどないようです。乳房のしこりは、良性疾患である乳腺症など、乳がん以外の原因によって発生することもあります。

ほかには、乳房の皮膚にえくぼのような、くぼみができたり、乳頭や乳輪がただれたり、乳頭から血が混じったような赤色から茶色の分泌物が出ることもあります。進行すると、がん細胞は周りの組織を壊しながら増殖し、血液やリンパ液の流れなどに乗って転移するため、わきの下に腫れやしこりが現れることがあります。

気になる症状がある場合は、早めに乳腺専門医の診察を受け、早期発見につなげましょう。

【スライド 4】 Q. 乳がんはなぜ起こるの？ 2:59～

音楽のみ

【スライド 5】 家族歴・生活習慣・持病と乳がん発症のリスク 3:08～

多くの乳がんは原因が分かっておりませんが、原因がはっきりしているものとして、特定の遺伝子異常に伴うタイプのもので乳がんの 5～10%は遺伝性であると言われていています。ご自身の家系内に乳がん患者さんがいる場合、乳がん発症リスクは高くなりますが、適切ながん検診を受けることで乳がんの早期発見、早期治療に結びつけることができます。

一方、乳がんの発生・増殖の 7～8 割は女性ホルモンであるエストロゲンが深く関わっていることが知られています。女性ホルモンにさらされている期間が長いほど発症リスクが高まることが知られており、初経が早い、閉経が遅い、初産が遅い、出産歴がない、授乳歴がないもしくは短いなどの方は乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。

そのほか、食生活やライフスタイルの変化として飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣や、糖尿病の既往なども乳がんを発生するリスクを高めると考えられています。

【スライド 6】 Q. 乳がんの患者さんはどのくらいいるの？ 4:29～

音楽のみ

【スライド 7】 乳がんの罹患・死亡数について 4:38～

2020 年の全国の統計では、女性の部位別のがんの罹患数で最も多いのが乳がん全体で 22.3%を占めています。次いで結腸がん、直腸がんを合わせた大腸がん、肺がん、胃がん、子宮がんの順でした。わが国の日本人女性で乳がんになる方は年々増えており、乳癌の罹患率は人口 10 万人あたり 141 人で、9 人に 1 人が生涯のうちに乳がんになると言われています。

また 2022 年の統計で女性のがん死亡数の順位では 1 位が大腸がん、第 2 位が肺がん、第 3 位が膵臓がん、第 4 位が乳がん、第 5 位が胃がんとなっております。

【スライド 8】 年齢別乳がん罹患率（2020 年:女性） 5：31～

年齢別でみると、乳がんの罹患率は 30 歳代前半から増加し、40 歳代後半で最初のピークを迎えることから乳がんが、女性の働き盛りを襲う疾患であることを示しています。さらに、閉経後の 60 歳代後半から 2 度目のピークを迎える特徴的な罹患率の曲線を示します。

【スライド 9】 乳がんの病期別 5 年相対生存率 5：58～

しこりの大きさが 2 cm 以下でリンパ節や他の臓器に転移していないステージ I の早期の乳がんでの 5 年生存率は約 99%であるのに対し、他の臓器に転移したステージIVの 5 年生存率は 40%とされています。

2020 年の統計で乳がんは女性の部位別罹患数で 1 位ですが 2022 年の乳がん死亡数は女性で第 4 位ということから罹患数に対して死亡数は低めです。このことから、乳がんは早期発見できれば治癒できる可能性が高いと言えます。

また乳がんはリンパ節や骨や肺や肝臓に転移しやすいとされていることから、早期発見が重要である理由の 1 つです。

【スライド 10】 乳がんの 5 年相対生存率（1993 年～2011 年診断例） 6：53～

1993 年以降に乳がんと診断された方の 5 年生存率の推移をお示しします。乳がん患者さんの予後は年々、改善しており、これは検診による早期発見や乳がん治療の進歩によるものと考えられます。

【スライド 11】 Q. もし乳がんと診断されたら？ 7：13～

音楽のみ

【スライド 12】 治療法を決めるときに大切なこと 7：22～

乳がんと診断されたら、早く治療を受けたいと希望されると思いますが、あせらずに、落ち着いて治療方針を検討しましょう。まずは、医師の説明をよく聞いてご自身の乳がんの状態や性質を知り、これからの検査や治療の内容や進め方を納得がいくまで話し合うことが大切です。

また病気にかかわることだけでなく、仕事のことや家庭のことなどの生活についても治療を決めるうえで大切なことです。1 人で悩んだり、1 人で決めたりせず、大切な人とよく相談しましょう。

【スライド 13】 治療法を選択 8：04～

乳がんの治療は、乳がんの進行度や性質に合わせて、手術、放射線治療、薬物治療などを組み合わせて行います。

乳房温存療法はステージ 0～Ⅱ期の乳癌に対する標準的な局所療法です。乳房温存療法の目的は、乳房内での再発率を高めることなく、患者さんが満足できる乳房を残すことにあります。そのためには乳がんの広がりや術前画像検査で正確に診断して、それをもとに適切な乳房部分切除を行い、そして手術後に適切な放射線治療を行います。

全身療法として化学療法やホルモン療法、分子標的療法などの薬物治療があります。術前もしくは術後の薬物治療の目的は、体のどこかに潜んでいるがん細胞を根絶して、再発を予防し、より長い生存期間を目指すことです。

【スライド 14】 Q. 乳がんのリスクを減らすためには？ 9:14～

音楽のみ

【スライド 15】 乳がんのリスクを減らすために 9:23～

近年、日本で乳がんの患者さんが増加しているのは、食生活や生活習慣の変化が大きな原因ではないかと考えられています。がんの発生リスクを減らすためには5つの健康習慣が重要です。具体的には「禁煙する」、「アルコールを控える」、「食生活を見直す」、「体を動かす」、「適正体重を維持する」などがあげられます。この5つの健康習慣すべてを実践すると、男性で43%、女性で37%、がんの発生リスクが低下すると推計されました。

また、日本人を対象とした研究では大豆食品などのイソフラボンを含む食品の摂取で乳がんの発症リスクが減る可能性があると言われています。一方、イソフラボンをサプリメントの形で大量に摂取した場合については乳がんの発症リスクを下げることは証明されていないため、通常の大豆食品からの摂取を心がけましょう。

【スライド 16】 乳がんセルフチェック（ブレスト・アウェアネス） 10:21～

自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といい、これは乳がんの早期発見・診断・治療につながる女性にとって非常に重要な生活習慣です。入浴やシャワー、着替えの時などにしこりや皮膚のくぼみや乳頭や乳房の変形がないかなど気軽に自身の乳房の状態をセルフチェックしましょう。その他に気をつけるべき乳房の変化としては、乳頭から赤や茶色の分泌物が出る、乳頭乳輪部のただれなどに注意が必要です。そして変化があった場合はすぐに医療機関を受診するようにしてください。

【スライド 17】 Q. 乳がん検診ではどんなことをするの？ 11:06～

音楽のみ

【スライド 18】 乳がんの検診 11:16～

乳がん検診は40歳以上の女性を対象に2年に1回受診し、問診および乳房エックス線検

査（マンモグラフィ）を行います。

問診は乳がんの診療のうえで大切な情報となります。月経の状況や出産・授乳の経験、家族でがんにかかった方の有無などの情報は乳がんにかかりやすいかどうかを判断するために必要な情報です。

マンモグラフィはしこりや石灰化を見つけることができます。乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んで撮影します。乳房が圧迫されるため痛みを感じることもありますが、圧迫時間は数十秒ほどです。また放射線被爆による健康被害はほとんどありません。高濃度乳房といって、若い女性や授乳経験がない女性の場合、乳房に占める乳腺組織の割合が高いため、乳がんが発見しにくい場合がありますので注意が必要です。マンモグラフィで「要精密検査」と判断された場合は必ず精密検査を受けて下さい。

早期発見、治療で大切な命を守るためには40歳以上の女性は2年に1度、定期的に検診を受診してください。ただし、しこり、乳房のひきつれ、乳頭からの血性の分泌物が出る、乳頭の湿疹やただれなどの症状がある場合は、次の検診を待たずに医療機関を受診してください。

【スライド19】京都市の乳がん検診受診率 12：43～

京都市では、対象者のどれくらいの割合の方が乳がん検診を受けていらっしゃるのを見ましょう。各市町村で受けられる住民検診、職場検診や人間ドックで受けられる方の総数を最も正確に示すことができるのが、国民生活基礎調査に基づくものだと言われています。京都市の乳がん検診受診率は全国平均と比較して、受診率は低く国が目標とする60%にはまだ届いておりません。

【スライド20】京都市で乳がん検診を受けるためには 13：13～

乳がん検診は、40歳になったら2年に1回受ける検診です。職場等でがん検診を受ける機会のない方は、京都市が実施する検診を受けてください。

京都市乳がん検診のホームページから指定医療機関を選び、直接、医療機関へ電話等で予約を入れてください。その際は、「京都市の乳がん検診を受診したい」と医療機関に伝えましょう。検診の受診料金は1,300円となっておりますが、受診料金が免除される制度があります。詳しくは二次元コードから京都市乳がん検診のホームページをご確認ください。

【スライドなし】エンディング 13：53～

(増田先生)

いかがだったでしょうか？乳がんは女性のがんの罹患率のトップで、患者数が増加し続けているがんです。乳がんは早期で発見することが重要ということですがそのために注意することは何でしょうか？

(阪口先生)

早期の乳がんでは自覚症状が全くないことも多いことから日頃から自分の乳房に関心を持ち、些細なことでも変化を見つけた場合は、医療機関で相談することが大切です。

しかし、症状がない状態で潜んでいる乳がんを見つけ出すのが検診ですから、検診の重要性はやはり大切です。

(増田先生)

やはり乳がんを早期発見するためには、検診が欠かせないということですね？

(阪口先生)

国が推奨しているマンモグラフィは死亡率を減少させることが科学的に証明された有効な検診の方法です。

40歳以上の女性は2年に1度、定期的に検診を受診し、「要精密検査」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けるようにしてください。

(増田先生)

乳がんは女性が家庭や社会の中で活躍し、重要な役割を果たす年齢層において、かかりやすいがんであり、命を落とすリスクの高い病気であることを理解していただきたいと思います。ご自身を守るため、大切な人のためにも乳がん検診や生活習慣を見直すなど、心がけていただく事を切に願っております。