

## 今月のテーマ

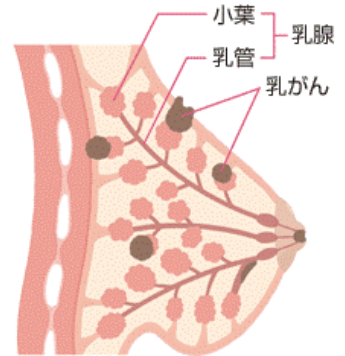
## 女性が気をつけたい病気・症状

## ～その3・乳がん～

## ◆乳がんとは

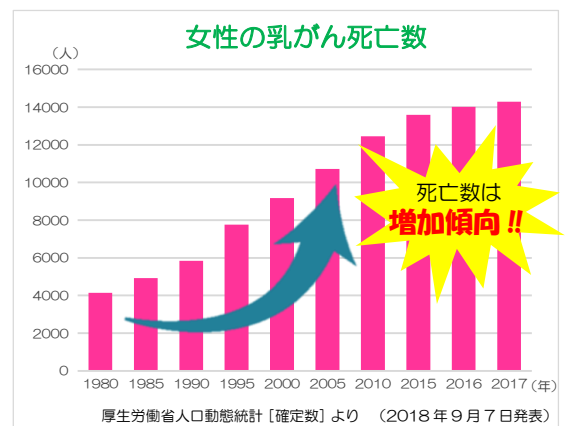
乳がんは、乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍です。乳腺は、母乳を産生する小葉と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管に分けられます。乳がんの多くは、乳腺の中の乳管の細胞ががん化して発生します。

乳がんはゆっくり進行するがんですが、放置しておけば乳腺の外までがん細胞が増殖し、血管やリンパ管に入って全身をめぐる、リンパ節や骨、肺、肝臓などのさまざまな組織や臓器への転移をひきおこします。しかし乳がんは、自分で見つけることができる可能性が高く、早期に発見すれば治る率が高いがんでもあるのです。



## ◆乳がん罹患率・死亡数の増加

日本人女性の乳がん患者数は急増しています。1999年には、胃がんを抜いて女性のがん罹患数の第1位になりました。2018年には90,000人の日本人女性が乳がんにかかる予測されています。乳がんで亡くなる女性は2016年に14,000人を超え、35年前と比べて3倍以上にもなっています。厚生労働省の発表では、2017年の乳がんによる死亡数は14,285人と残念ながら増加し続けています。女性の30歳から64歳では、乳がんが死亡原因のトップとなっています。



## ◆はじめよう！ピンクリボン習慣で早期発見を

## ●20代から月に1度のセルフチェックを心がけましょう。

乳がんは自分で観察したりふれたりすることによって発見できる可能性が高いがんです。早期発見のために、月に1度のセルフチェックをしましょう。乳がんの60%以上はセルフチェックによって発見されています。

## チェックポイント

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 乳房の変形や左右差がないか | <input type="checkbox"/> しこりがないか        |
| <input type="checkbox"/> ひきつれがないか      | <input type="checkbox"/> えくぼのようなへこみがないか |
| <input type="checkbox"/> ただれがないか       | <input type="checkbox"/> 出血や異常な分泌物がないか  |



セルフチェックについて詳しく知りたい方は、

乳がん.jp 自己検診  
検索してみましょう！

## ●40歳を迎えたら、2年に1度乳がん検診を受けましょう。

月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1度、マンモグラフィー検診を受けましょう。また日本人は乳腺濃度が高い人が多く、マンモグラフィーでは乳がんを発見しにくい場合もあるため、専門医と相談して超音波検査も検討してください。

出産経験のない方や初潮年齢が早かった方、閉経年齢が遅かった方がなりやすいといわれていますが、誰でも乳がんになるリスクはあります。右に当てはまる方は特に注意が必要ですが、年代にかかわらず、セルフチェックや検診を受けることが大切です。

- チェック✓
- 40歳以上
  - 初潮が早く(11歳以下)、閉経が遅い(55歳以上)
  - 初産が30歳以上
  - 出産経験がない
  - 閉経後の肥満
  - 乳腺疾患にかかったことがある
  - 家族に乳がんや卵巣がんにかかった人がいる
  - 乳がんになったことがある

# 活性酸素と老化

## ◆活性酸素とは？

私たちが生命活動を営む上で、**酸素**は必須です。呼吸により体内に取り込まれた酸素は、大半が水素と結合して水になりますが、一部は通常の酸素の状態よりも強い酸化作用を持つ「**活性酸素**」となります。呼吸によって取り込んだ酸素は、体内の代謝過程において様々な成分と反応し約 2%が活性酸素に変化すると考えられています。ただし、大気汚染・喫煙・バランスの悪い食事・ストレス・アルコールの過剰摂取などが原因で、活性酸素が必要以上に増加してしまうと、老化の原因となる細胞傷害をもたらします。



## ◆活性酸素の働き

活性酸素と聞くと、老化やがん、生活習慣病発症といった悪いイメージが強いですが、良い働き・悪い働きの両方をしています。

### 良い働き

免疫機能や感染防御の重要な役割を担っています。

白血球が作り出す活性酸素は、体内に侵入した細菌やウィルスなどから私たちの身体を守っています。また、日々体内で発生するがん細胞の攻撃・破壊や、細胞間のシグナル伝達、排卵、受精などの生理活性物質としても利用されています。

### 悪い働き

体内に活性酸素が過剰に発生すると、正常な細胞まで酸化してしまい、体に様々な悪影響を及ぼします。

- ①肌・皮膚の老化（色素沈着・たるみ・皮膚がんのリスクなど）
- ②血管の老化（動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞など）
- ③身体機能の老化（免疫機能の低下・がん・生活習慣病・認知症など）

## ◆活性酸素を必要以上に増加させないためには

活性酸素の増加を防ぐために、まずは生活習慣を見直してみましよう。

- ・有害物質を取り込まない（たばこ、アルコール、紫外線、化学物質など）
- ・ストレスをためない
- ・睡眠、食事、運動などによる健康な身体の維持
- ・抗酸化成分を含む食品の摂取

ビタミン類…緑黄色野菜、果物、ナッツ類など

カロテノイド…緑黄色野菜などの色の濃い野菜・果物

ポリフェノール…大豆、緑茶、紅茶、ブルーベリー、赤ワイン、ココアなど

酵素…大麦若葉、ルイボス、明日葉など

神経質になりすぎない範囲で行ってくださーいね。



## 科学的に立証されている「ことわざ」

### ～豚もおだてりゃ木に登る～

ハーバード大学のローゼンタールの研究によると、**人の可能性を信じて期待すると、期待された本人も応えようとする「ピグマリオン効果」がある**ことが分かりました。ただし、褒める際にはひとつだけ注意が必要です。**結果や能力を褒めるのではなく、プロセスを褒めないと逆効果になる**という研究結果もあるのです。

日本人は他国に比べると自己肯定感が低いことが指摘されています。「褒める」という行為は、これからの日本人には欠かせないことかもしれませんね。



### 今月の迷曲 vol.14

(youtube で見られます)  
SHE / Elvis Costello



(by 桜餅の葉っぱ)