

# 乳がん検診のススメ

日本海員掖済会門司病院  
外科医長 古橋 隆

## 男性も読んでください

この新聞を読まれている方の多くは男性で、「自分は乳がんとは無縁だ」と思われ、この記事を読み飛ばそうとされているかもしれません。しかし、ご家族や知人に1人くらい30歳以上の女性がいらっしゃれば、ちょっと読んでみてください。付け加えるなら、男性にも乳がんができる可能性がないわけではありません。

## 乳がんになりやすいライフスタイル

日本人の死因は、1980年ごろにがんが脳卒中を抜いて以来、ずっと1位を占めています。中でも女性のがん罹患率（がんにかかる率）では、現在、乳がんが1位を占めています。しかし、欧米諸国に比べると、まだまだ日本人の乳がん罹患率が高いわけではなく、スウェーデン人の3分の1以下です。では、日本人は乳がんにかかりにくい人種なのかというと、そうでもないらしいのです。

ロサンゼルス在住の日本人の乳がん罹患率は、日本在住の日本人よりもロサンゼルス在住の白人に近いことが分かっています。ということは、乳がんの発生には人種よりも食生活などライフスタイルの影響が大きいと考えられます。

一部では、親から乳がんにかかりやすい遺伝子を受け継ぐ特殊な乳がんもありますが、日本人女性を取り巻く環境の変化、食事の欧米化（高脂肪、高カロリー）、女性の社会進出（晩婚、少子化、ストレス）などが乳がんの発生に関わるといわれています。

統計をとると、高学歴、高収入、高齢出産、未産、閉経後の肥満などが危険因子となっているようです。食べ物では、アルコール、高脂肪食で危

険度が増し、野菜・果物で危険度が下がります。コーヒー・紅茶は乳がんとは無関係です。

つまり、仕事をしていてお金があり、酒と肉が好きで中年太りの女性が一番危険なわけです。ちなみに、太っている人は普通の人との2.4倍、痩せている人の12倍乳がんができやすく、出産経験も加えると、肥満で出産経験のない人は、体型が標準で出産経験のある人の2.9倍の危険度になります。

### 女性ホルモンと深い関係

これらの数字が何を意味するかというと、乳がんは女性ホルモン（エストロゲン）と深い関係があるということです。一般に、乳がんは女性ホルモンを食べて生きていくがんです。その証拠に、男性（もちろん女性ホルモンは少ない）の乳がん罹患率は一般女性の183分の1、30歳までに何らかの理由で卵巣（閉経前の女性ホルモンは卵巣でつくられる）を摘出した女性は100分の1になります。

皮下脂肪も女性ホルモン増加につながります。肥満＝女性ホルモンの増加、未産・閉経の高齢化＝卵巣活動期間の延長＝女性ホルモンの高い期間が長い、という関係で乳がんが増えるわけです。

女性ホルモンが増えると危ないという意味では、経口避妊薬（ピル）や更年期障害のホルモン補充療法が危険だといわれてきましたが、ピルを長期服用しても危険度は最大1.59倍、ホルモン補充療法中でも1.35倍までにしかなりません。肥満の方が怖いのです。

### 精度が高いマンモグラフィー

しかし、決して太っている女性の方を中傷しているわけではありません。しっかり検診を受けてくださいねという意味ですから誤解のないように。「私は自己検診しているから大丈夫」という人はよくいますが、それだけで本当に大丈夫なのでしょうか。

乳がんは、できるだけ小さいうちに見つけることに意義があります。小さいうちに見つければそれだけ再発率が低くなりますし、女性の大切な乳房も少ししか傷付けずに済みます。

以前、乳がん検診は視触診のみで行われ、現在のようなマンモグラフィー（乳房エックス線撮影）併用検診ではなかった時代、検診で見つかった人と自分で見つけてきた人のその後の生存率にはほとんど差がなかったようです。マンモグラフィー併用検診は、発見率が視触診のみの3倍、逆に視触診だけでは見逃される率は5倍になるという統計が出ていることから、いかにマンモグラフィーの精度が高いかということがお分かりいただけるでしょう。

多くの乳がんは、多くの人が想像している通り「しこり」です。しかし最近では、乳腺から乳首まで母乳が流れる細い管「乳管」の中だけにとどまる極早期の乳がんがよく見つかるようになってきました。この段階で見つければ、ほぼ100%治癒します。しかし、「しこり」としては存在しないため触診で見つけることは難しく、マンモグラフィーでなくては見つかりません。

乳がんは、しこりとして直径が1cm以上にならないと手で触れることはなかなかできませんが、直径1cmの乳がんは最初に1個の細胞ががんになってから増え続け、約10年がたっているといわれています。

## 低い日本の検診受診率

話は戻りますが、欧米諸国の乳がん罹患率も上昇を続けてはいますが、その死亡率は年々下がりつつあります。一方、日本では、年々上昇する罹患率と同じように死亡率も上昇し続けています。医療大国といわれる日本の乳がん治療が劣っているとはとても思えません。その差は、やはり検診のようです。

スウェーデンでは74年にマンモグラフィー検診が導入され、それを境に死亡率が減少に転じています。長らく視触診のみだった日本でもマンモグラフィー併用検診が導入され、死亡率の減少が期待されていますが、スウェーデンでは40～74歳の女性人口の実に80%以上が受診しているのに対し、当院がある北九州市ではマンモグラフィー検診受診率5.9%（2007年度）と政令指定都市中で最下位、死亡率もトップです。

現在、各自治体が乳がん検診受診率アップのためにさまざまな努力をしています。北九州市では40歳以上1000円、70歳以上無料で検診を行っています。5歳ごとに無料クーポン券まで配布しています。しかし、市民の意識が向上しないかぎり、スウェーデンのような成功は難しいでしょう。

周りの女性に聞いてみましょう。「乳がん検診受けてる？」と。

日本海員掖済会門司病院

〒801-8550

北九州市門司区清滝 1 - 3 - 1

TEL:093-321-0984

FAX:093-331-7085

URL:<http://www.ekisaikai-moji.jp/>