





「マンモグラフィ」か「乳房超音波検査」か? ~乳がん検診のツボ~

総合健診部 婦人科部長 細川 千秋

乳がんの有無をチェックする検査には、マンモ グラフィと乳房超音波検査があります。しかし、 わが国で行政が行っているがん検診では「40歳以 上の女性に対する2年に1回のマンモグラフィによ る乳がん検診」が推奨されていて、乳房超音波検 査は採用されていません。これは、乳がん検診に よる死亡率減少効果が、マンモグラフィでは明ら かになっているのに対し、乳房超音波検査ではま だ十分に証明されていないからです。

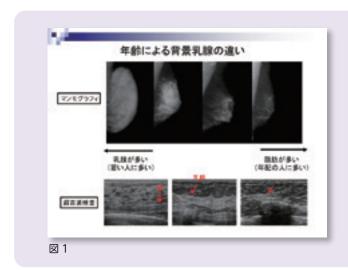
一方、人間ドックや職域の健康診断に付随する がん検診では、マンモグラフィと乳房超音波検査 のどちらかを選択できる場合が少なくありません。 どちらを選べばいいのか迷うというお声をよく耳 にしますので、今回は両検査の特徴や違い、乳が ん検診のツボについてご紹介します。

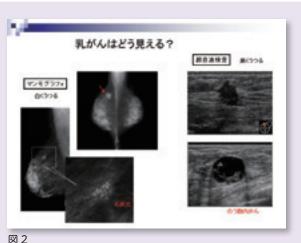
白くうつる?黒くうつる? 乳がんの見え方の違いは

マンモグラフィでも乳房超音波検査でも、正常 の乳腺組織は白っぽくうつり、乳房内の脂肪分は 黒っぽくうつります。乳腺組織は、年齢が上がる につれて徐々に退縮して脂肪に置き換わっていき ますから、どちらの検査でも、若い頃には全体的 に白っぽくうつっていた乳房が、年齢が上がるに つれて黒っぽくうつるようになってきます(図1)。 それに対して典型的な乳がんは、マンモグラフィ では白く、乳房超音波検査では黒くうつります (図2)。そのため、マンモグラフィでは、背景乳腺 が白っぽい若い人よりも、黒っぽい年配の人の方 が乳がんを見つけやすく、逆に乳房超音波検査で は、背景乳腺が黒っぽい年配の人より、白っぽい 若い人の方が乳がんを見つけやすくなるのです。 これらの所見から、マンモグラフィは年配の人に 適した検査で、乳房超音波検査は若い人に適した 検査であるということになります。

できれば両方受けたいけれど 年代別受診方法

マンモグラフィと乳房超音波検査の特徴をま とめたものを表にしてみました(図3)。それぞ





れの検査の長所をピンクに、短所をブルーに色づけしています。ここで特に注目すべき点は、マンモグラフィでは、石灰化や乳房組織の構築の乱れはわかりやすいが、しこりの内部があまり見えないのに対し、乳房超音波検査では、しこりの内部はよく見えるが、小さな石灰化や構築の乱れがわかりにくいということです。このことから、どちらの検査でも、乳がんの組織型やタイプによって向き不向きがあるということがわかってきます。

したがって、できれば両方の検査を受けていただくのが望ましいのですが、どちらか一つを選択する場合には、30歳代なら乳房超音波検査、閉経後の人はマンモグラフィ、40~50歳代で閉経前の人は二つの検査を一年毎に交互に受けるというのがよいと思います。ただし、既にどちらかの検査で所見を指摘されている人は、その所見が変化していくかどうかの経過をみるためにも、同じ検査を続けて受けられることをお勧めします。

「いつもと違う」がわかるために ~月1回の自己検診

なお、乳がんの早期発見には、定期的な乳がん 検診とともに定期的な自己検診が大切です。月経 のある年齢の人は月経が終わった頃(乳房の柔ら かい時期)に、閉経後の人は月に1回日を決めて、 自分で胸を触ってみる自己検診を習慣にしましょ う(図4)。「触ってもわからないからやっていませ ん」という人もおられます。しかし、よくわから ないと思いながらでも毎月触っていると、「何かい つもと違う」ということで乳がんに気づけること もありますから、まずは自分の普段の状態を知っ ておくことが大切なのです。

典型的な乳がんは、痛くない(梅干しの種やビー 玉のような)硬いしこりとして触れます。それほど

ハッキリしなくても、ちょっとでも「いつもと違う」と感じたら、ためらわずに乳腺外来(乳腺外科)を受診してください。



	マンモグラフィ	起音波検査
DERES.	8/4	St.
年齢などから見た有用性	正松町高級に有利 高速度見戻では指定が得らる 組織中は受けられない	芸術系に有利 高速度でも指定が得ちない 日曜中でも登出られる
中さな石炭化	#ort-6na	GEAZROUGHOU.
LEVANDORS	aceton	ACRES
***	\$80	PPINO TO
検査性あとから写真を見て 評価できるか	48	MLAY CONTRACT
5.86	気形のほぼ全体を記録	写真にMSのは一部のことが 単い





検査でわかる 高血圧と腎臓病(腎硬化症)

臨床検査科 小林 さえ子

◎正常血圧: 上が **120**mmHg 未満かつ 下が **80**mmHg 未満

!高血圧症:上が140mmHg以上又は下が90mmHg以上

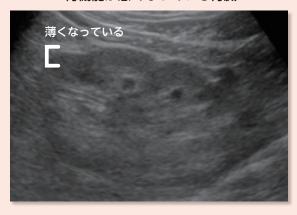
血圧は、動脈(血管)の壁にかかっている圧の大きさをみています。動脈の壁には、心臓の拍動に応じて下の血圧~上の血圧の範囲の圧力が常にかかっています。高血圧になると、動脈の壁に高い圧力がかかり続けますから、壁は傷み(老化)が早まり、しなやかさを失い、厚くなり硬くなってきます。これが動脈硬化です。動脈硬化が脳の動脈で進めば脳卒中、心臓の動脈で進めば狭心症や心筋梗塞などを引き起こすというのはご存知の通りですが、意外と知られていないのが腎臓への影響です。

腎臓は血液をろ過して老廃物を尿として出す臓器で、主要な部分は血管で構成されています。そのため、動脈硬化が進むと腎臓内の血管も傷んできて、尿に蛋白が漏れたり、尿に老廃物を上手く出せなくなったりします。これが進むと腎不全です。最悪の場合、人工透析の対象になってしまいます。

超音波検査で腎臓を見ると…

腹部超音波検査で腎臓を観察する際には、その大きさや形に異常が無いか、結石や腫瘤性の病変が無いかなどをみています。動脈硬化の進行によって働きが悪くなった腎臓を超音波検査で見ると、血液をろ過して尿にする部分(腎皮質)が薄くなっていることがあります。この状態を腎硬化症といいます。そのような所見が見られる方に「血圧高いですか?」とお尋ねすると、多くの場合「はい」と返ってきます。また、そういう方では、尿蛋白が陽性に出ていることもしばしばです。

腎機能が悪くなっている腎臓



正常な腎臓



腎機能をみる検査 : 血中クレアチニン、eGFR、尿蛋白 など

動脈硬化をみる検査: 頸動脈超音波、血圧脈波、運動負荷心電図、脳MRI など 関連する検査項目: 血糖、HbA1c、血中脂質、血中尿酸、血中電解質 など

高血圧は動脈硬化の進行を早め、脳や心臓、腎臓など、重要な臓器に深刻な病気を引き起こす要因となります。ちょっと高いだけだから、年齢相応だから、いつも高いわけではないから、などと思わないで、早めに医師に相談されることをお勧めします。

管理栄養士 古田 千壽

~サケの中骨缶と豆腐の鍋~

温暖化ということばをよく聞くとはいえ、それでも寒い季節がやってきました。冬といえば鍋。魚介、肉、大豆製品などに野菜をたっぷり入れることで、様々な栄養素をバランス良く摂る事ができますが、塩分が多くなりがちです。鍋に味をつけない水炊きにしても、ポン酢しょうゆ 20ml で塩分は約2gになり、注意が必要です。

【鍋物を減塩する時のコツ】

- ●だしをしっかりとる(旨味の利用。かつお節、昆布など。今回はサケ中骨缶)
- 薬味たっぷり(ねぎ、しょうが、大根おろしなど)
- 水分を減らす (加える水が多いと調味料が多く必要になる。野菜の水分で蒸し煮に。)
- ●酸味を加える(ゆず、すだち、かぼす、レモンなどの果汁、お酢。今回はすだち)
- 香辛料を使う (一味や七味唐辛子、胡椒、山椒など)

作り方

材料(2人分)

サケ中骨缶 ······1 缶(150g)
木綿豆腐1丁 (300g)
白菜······200g
青ねぎ (葉ねぎ) ······80g
かつお節 ······1パック(4g)
┌水······150 cc
A 濃口しょうゆ小さじ2
└酒······大さじ1
すだち2個

- 豆腐は12等分に、白菜の軸は2cm幅、葉は3~4cm幅、青ねぎは3~4cm幅に切る。
- ② 土鍋に白菜の軸を並べ、Aを加えてふたをして中火で5分ほど煮る。
- ❸ 中央に豆腐と汁ごとサケをのせ、周りに白菜の葉を並べ、ふたをして中火で5~6分煮る。
- ◆ ぐつぐつしてきたら青ねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。食べる時にかつお節をかけ、すだちをしぼる。

〔1人分の栄養価〕 汁を含む

熱量:247 kcal、たんぱく質:19.9g、脂質:16.0g、炭水化物:7.7g、塩分:1.9g

- ※ 野菜は小松菜、水菜や、玉ねぎ、きのこを入れても美味しいです。
- ※ 減塩鍋ですが、塩分や魚臭さが気になる方は汁を残して、薬味やすだちをたっぷり入れてください。



自分へのご褒美に、年に1度の健診を人間ドックにアップグレードしませんか? 人間ドックは、確かな精度管理と、快適な受診環境のそろった専門施設で。

╲ お得な受診方法は?∥

京都予防医学センターは、各種団体・健保ドックの指定実施機関です。各団体の補助を利用すること で割安に人間ドックを受診できます。詳細は、お申込みの際にご確認ください。

例えば スタンダードコース 44,000円 (税込) の場合

京都市国民健康保険 ………………………………………………………12.540 ~ 13.830 円(税込)で

協会けんぽ (生活習慣病予防健診を活用) …… プラス 12,650 ~ 22,000 円 (税込) で

◇感染対策は大丈夫?//

人間ドック専用フロアは、少人数制のゆったりとした空間で、時間予約制により密を避けています。 加えて感染対策は、健診関連8団体が作成し、厚生労働省にも届け出ているマニュアルに則っています。 安心してご受診ください。







ご予約・お問合せ 総合健診課

詳しくは⇒

075-811-9137 (平日8:30~17:00) (第2を除く土曜日8:30~12:00)



がん征圧月間・結核予防週間活動報告 がん征圧月間 (9月)、結核予防週間 (9月24~30日)

当財団では、がん征圧月間・結核予防週間中に普及啓発活動の一環として、講演会や京都駅前での街頭啓発イベント等を実施していましたが、今年も昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、これらの行事が中止となりました。そこで、今年は京都市営地下鉄四条駅において、デジタルサイネージとホームドアシートにポスターを掲出し、普及啓発を呼びかけました。









大切なひと、大切な自分のために ~ピンクリボン京都 2021~

京都の専門医、NPO、官庁、企業、 学生が一体となって行うピンクリボン京都では、乳がん検診と早期発見・ 早期治療を呼びかける活動を行って います。10月のピンクリボン月間に 先がけて、9月25日に京都駅前で乳 がん検診が行われ、約100名がマン





モグラフィ (乳房 X線) 検査を受診しました。当財団からは乳がん検診車と職員6名が参加しました。

会場では、模擬乳房を使用した自己検診法のレクチャーもあり、自分の乳房に関心を持ち、大切に意識して生活する「ブレスト・アウエアネス」の重要性が啓発されました。

設備機器更新のお知らせ

環境にやさしい蓄電池搭載 ~胸部検診車

新しく導入された胸 部検診車は、当セン ター 2台目の蓄電池搭 載車です。 X 線装置を はじめすべての電源を この蓄電池から確保 し、環境にやさしい設 計となっています。





蓄電池部(一部)



撮影後すぐに画像を表示

緑の光に、思いを馳せる

グリーンリボンキャンペーン

15,188人

他に治療法はなく、 移植の知らせを待つ人

51人

臓器を提供した人

本人の意識が戻ることない中、家族や大切な 人が考え抜いた選択(提供しない選択も然り)

209人

ドナーの臓器を受け継いだ人 (待機者の1.3%)

12.7%

その時、大切な人にYesかNoかを伝えられる人の割合

= 意思表示率(2017年内閣府調査)

2021年日本の状況(9月末現在)





京都予防医学センターでは京都府臓器移植コーディネーターを設置し、京都府における移植医療の普及啓発と体制整備、臓器提供時の連絡調整活動を行っています。

京都府臓器移植コーディネーター 振原 玲子

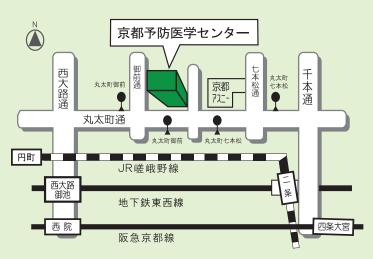


一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

結核予防会京都府支部 予防医学事業中央会京都支部 日本対がん協会京都府支部



〒604-8491

京都市中京区西ノ京左馬寮町28番地

(京都市中京区丸太町通御前東)

TEL:075-811-9131(代) FAX:075-811-9138

http://www.kyotoyobouigaku.or.jp/ E-mail genki@kyotoyobouigaku.or.jp



至大宮町

【丹後支所】

至久美浜町

至網野町

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷784

TEL:0772-62-0693 FAX:0772-62-5979