

健康やがくぐんま

vol. 37
2022 Summer

P2-3 乳がん検診を“正しく”知ろう

群馬大学医学部附属病院 乳腺・内分泌外科 診療教授 藤井 孝明

- P4-5
- ・ドクターズコラム「アクティブトラッカーのすすめ」
 - ・こんにちは！健康サポート課です
 - ・健康情報☆つたえ隊！

P6-8 財団からのお知らせ

- ・9月はがん征圧月間です
- ・母の日キャンペーン実施しました
- ・「前橋市小学生のためのお仕事ノート2022年度版」に掲載されました
- ・今年もライトアップ実施します
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんま 開催のお知らせ
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑩
(NPO法人日本喉摘者団体連合会 群鈴会)



がん検診、皆さんは定期的に受診していますか。
今号では、9月の「がん征圧月間」にちなみ、乳がん検診について、群馬大学医学部附属病院 乳腺・内分泌外科 診療教授の藤井先生に詳しく教えていただきました。



乳がん検診を“正しく”知ろう

群馬大学医学部附属病院 乳腺・内分泌外科 診療教授 藤井 孝明

乳がん検診の重要性

～コロナ禍だからこそ見直される乳がん検診

乳がんは女性のがんで一番多いがんであり、今後も増加していきます。特に乳がんの場合は、高齢の方だけではなく、40-60歳代に最も多く発症します。この年代は、社会の中でも、家庭の中でも大事な役割を担っている年代であり、社会として対応していかなければならないがんです。乳がん治療は早期発見、早期治療で生存率が向上するため、検診が非常に重要です。市町村が国民に対して行っている対策型の乳がん検診は、2年に1回のマンモグラフィが基本となっています。これにより、乳がんによる死亡率が減少することが証明されています。また、個人の死亡リスクを下げたための、人間ドックなど任意型の検診を受けることもできます。

ウィズコロナの時代となり、検診の受診控えが世界的に問題となりました。コロナ禍になったことで、このまま乳がん検診の受診数が少なくなると、どれくらい乳がんによる死亡率が上昇するかが検討され、さまざまなシミュレーションが行われました。診断が遅れることによる生存に対する2次的影響をモデル化した英国での解析では、乳がんでは診断後5年以内の死亡率が7.9～9.6%上昇すると予測されています(1)。乳がん検診(マンモグラフィ検査)の受診頻度で、直近2回の検査を受診していないと、直近2回の検査を受診した人と比べて、10年以内の乳がん死亡リスクが50%上昇することが報告されています(2)。検診マン

モグラフィを受診しないことが、乳がんによる死亡リスクに直接つながるということが改めて見直されており、こういったデータが、乳がん検診を受けていただくきっかけになればと思います。

検診の不利益とその対策

一方で、検診には利益だけではなく、不利益もあります。検診により乳がんによる死亡率は少なくともありますが、放射線被曝の問題や、過剰な診断、必要のない検査が増える、不安が強くなる、また偽陰性といって検診で見つけることができない乳がんもあることも理解しておかなければなりません。検診で乳がんの発見が難しいことがあるとされる“高濃度乳房”ということばを聞いたことがある方がいるかもしれません。がんの見落としではないのですが、一部でマンモグラフィでは写らない、見つけにくい乳がんもあることが分かっています。高濃度乳房に対しては、超音波検査が有用である可能性があり、後述する日本発の臨床試験の結果も報告されてきています(3,4)。しかし、超音波検査は対策型検診としては、まだ推奨されていない状況です。そのため、現状としては乳房の状態に日頃から関心をもってもらう“ブレストアウェアネス”ということが大事になってきます。

ブレストアウェアネスとは?

ブレストアウェアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持つことを意味しています。つまり、普段から乳房をみて、触って感じることで、

正常な乳房の状態を知り、ひきつれやしこり、乳頭分泌など乳房の変化を自覚したらすぐに医療機関に相談するという概念です。気づいたものが何かはわからなくても、普段と違うということが分かれば、早めに医療機関を受診することができます。そして日頃から乳房の状態に関心を持っていれば、自然と乳がん検診の受診につながると思います。普段から乳房に意識を持っていただくことが大事ということです。

超音波検診への期待

～J-START試験の研究成果について

現在、対策型検診においては、乳房超音波検査の併用はまだ推奨されていません。J-START試験は、日本発の臨床試験で、40歳代の方へのマンモグラフィと乳房超音波検査を併用した検診の有効性を検証しています。これまでの報告で、超音波検査を併用するとがんの発見率が上昇することが報告されており(3)、高濃度乳房に対しても有用性が期待されています。研究成果の第2報が2021年8月に報告され、高濃度乳房のみならず非高濃度乳房においても、乳房超音波検査がマンモグラフィを補う検査法であるとされています(4)。今後、超音波検査を行うことにより、乳がんによる死亡率の減少効果があることが証明されれば、対策型検診に導入されていく可能性があります。しかしながら、40歳代へのマンモグラフィ・乳房超音波検査併用検診として、対策型検診へ乳房超音波検査を導入するには多くの課題が山積しています。超音波検査を行う人材の確保と育成や、事業の評価ならびに精度管理を含めた実施方法などまだ検討しなければならないことが多いのが現状です。

遺伝性乳がんに対する検査と今後の展望

乳がん診療において2020年4月から、乳がんと診断され遺伝性が疑われる方に対して、BRCA 遺伝子の遺伝学的検査や遺伝性乳がん卵巣がん症候群に対する予防切除(リスク低減乳房切除術)または造影MRIを用いた経過観察(サーベイランス)が保険診療の範囲内で行うことが可能になりました。ゲノム診断を用いた乳がんの治療と予防が行

われている近年では遺伝学的検査により乳がんリスクによって乳がん検診の方法などを個別化していく試みが開始されています。今後、遺伝学的検査は診療の場面だけではなく、検診の場面にも広がっていくことが予想されます。そしてBRCA検査をはじめとするリスク診断は、個人でも行うことが可能な時代になっていくと考えられ、遺伝情報の活用は今後さらに身近なものになっていくと考えられます。

おわりに

乳がんは日本人女性の10人に1人がかかる、ごく身近な病気です。超音波検査や遺伝学的検査など、今後乳がん検診においても新しい試みが期待されますが、まずは“ブレストアウェアネス”が大事です。ぜひ、自分の乳房の状態に日頃から関心を持っていただき、適切な検診を受けていただければと思います。

- (1) Maringe C, et al. Lancet Oncol 2020
- (2) Duffy SW, et al. Radiology 2021
- (3) Ouchi N, et al. Lancet Oncol 2016
- (4) Harada-Shoji N, et al. JAMA Network Open 2021



プロフィール

ふじい たかあき
藤井 孝明

群馬大学医学部附属病院 乳腺・内分泌外科 診療科長、診療教授
群馬大学大学院 総合外科学 乳腺・内分泌外科 准教授
2000年 群馬大学医学部医学科卒業。2017年6月より現職。

【主要な所属学会、資格】

Fellow of American College of Surgeons (FACS)、
ASCO member、ESMO member、
日本外科学会 専門医、指導医、代議員
日本乳癌学会 専門医、指導医、評議員
日本乳房オンコプラスチックサージアリー学会 評議員、
乳房再建責任医師
日本乳癌検診学会 評議員
乳がん検診マンモグラフィ読影認定医、乳がん検診超音波読影認定医
など

vol.5 ドクターズ コラム

当財団の医師によるコラム

「アクティブトラッカーのすすめ」

公益財団法人群馬県健康づくり財団 技監 津久井 智



アクティブトラッカーを知っていますか？聞きなれない単語ですよね。ウェアラブルデバイスなら聞いたことがありますか。ウェアラブルデバイスとは手首や衣服などに着けるコンピューターのごとで、代表的なのはスマートウォッチです。なんだスマートウォッチならもう使っているよ、という人もいるかと思いますが。アクティブトラッカーとは、健康管理に特化したウェアラブルデバイスのことです。やさしく言えば歩数計が進化したコンピューター活動量計のごとで、歩数、心拍数、消費カロリーや睡眠状態などを詳細に計測できます。

私が持っているのはリストバンド型のトラッカーですが、使い始めて1年近くになります。そもそものきっかけは、スマホ用アプリのG-WALK+を講演会で紹介することになり、このアプリを自分のスマートフォンにインストールしたことに始まります。G-WALK+は群馬県公式の健康ポイントアプリです。歩数計測だけなら、スマートフォンには標準で組み込まれていますが、G-WALK+は、たくさん歩いてポイントをためると景品が当たったりしてお得ですので、皆さんも興味があったら試してみてください。

しばらくG-WALK+を使ってみると、スマートフォンをいつも持っているのが面倒になってきます。そもそも、運動の強度は心拍数で判定するので、ウォーキング中の心拍数を簡単に知りたいと考え、G-WALK+と連動できるトラッカーを購入しました。使ってみると、運動の種類別に酸素運動と脂肪燃焼運動の時間や消費カロリーが自動的に計算されてかなり便利です。

いざトラッカーを手に入れようとする種類がたくさんあって迷います。それでは、皆さんが選ぶ際の参考になるように、私なりのチェックポイントをお話します。①信頼できるメーカー製であること。ネットで検索すると安価なものがたくさんヒットしますが、計測値が不正確だったりすぐ壊れたりしかねません。②自分が必要な機能を確認すること。最新の機種には酸素飽和度をはじめ血圧や心電図まで測定できると謳うものもありますが、これらは病院の医療機器と違い簡易的な機能ですので、参考程度と考えてください。③小さくて軽いこと。睡眠時も着けているので邪魔に感じるものはだめです。気になる人は腕時計型よりリストバンド型がお勧めです。詳細な計測値はスマートフォンで確認できます。④連続使用時間が少なくとも1週間程度はあること。充電のために一旦外すと、着け忘れしやすいです。もちろんスマートウォッチにも健康管理機能はついていますが、トラッカーは専用端末としてのメリットも豊富です。

トラッカーを着けても自分は頑張れないからと、はじめから諦めている人もいるかもしれませんが、でも大丈夫です。以前、NHKの放送をきっかけに、測るだけダイエットが話題になりました。1日2回体重を測定してグラフにつけるだけで痩せてくるといったダイエット法です。これは行動療法にもとづいた科学的な方法でした。トラッカーも同じような効果が期待できますが、グラフ化は自動ですし、見られる数値も多く、楽しみながら自然と健康的な生活が身につきます。皆さんもトラッカー生活を始めてみませんか。

連載 vol.6

私たちが出会った生活習慣改善成功者をご紹介します

あなたの健康サポーター こんにちは！ 健康サポート課です

ケース6：残業で夕食が遅くなる

45歳 男性 会社員。単身赴任中。ここ数年体重は増加傾向。腹囲：91cm、体重76kg、BMI：29.3、血圧126/85、中性脂肪：171mg/dl。喫煙歴あり。



よりよい生活習慣を目指すあなたの伴走者、保健師のともこです。 (年齢・体重：非公表)



異動したら残業が増えてしまって、帰宅するのが夜9時～10時頃のことが多いです。それから夕食なので、体重もだんだん増えてしまって…

いいですね！

夕方に食べた分、夕食を少なくしてみてください。



遅い時間の食事は内臓脂肪になりやすいので夕食は軽く済ませられるとよいのですが…



いやあ～、お腹もすいているし、ついたくさん食べちゃいますね。食べないで寝ようと思うこともあるけど、結局空腹だと眠れないのでアルコールを飲むこともあります。



3ヵ月後

残業に入る前に、大豆バーと野菜ジュースを摂るようにしたら、帰宅後の食事の量が自然に減って、体重が3.5kgも減りました。アルコールを飲む回数も減りました。

帰宅後にたくさん食べずにすむように夕方、職場でおにぎりやバナナなど簡単なものを食べるのがおすすめです。できますか？



大豆バーとか、そんなものでもいいのかな？それなら買い置きができるから、できるかもしれないな。

うまいってよかったです！
次回の健診が楽しみです。



Tomoko's Point

残業などで夕食が遅くなる時、「補食」がおすすめです。「補食」とは、夕食の一部を夕方に食べ、夕食時その分を減らすことです。おやつとは区別して、200kcalを目安に栄養補給しましょう。

vol.5

健康情報★つたえ隊！

たい

健康に関すること、検(健)診にまつわる素朴な疑問など、皆さんの「知りたい」の答えを見つけお伝えします。今回の「知りたい」は「エックス線検査の被ばく」です。



Q 健康診断でエックス線(レントゲン)検査を受けるけど、被ばくの心配はないですか。

A エックス線(レントゲン)検査とはエックス線という放射線を使って、病気の有無や異常を確認するための検査です。皆さんも健康診断で胸部エックス線検査やマンモグラフィ検査を受けたことがあるでしょう。放射線と聞くと不安に思う方もいるかもしれませんが、実は日常生活の中にも放射線は存在しています。私たちは普段知らず知らずのうちに食事や呼吸を介したりして放射線を受けて生活しています。(表1)

一般に身体の健康に影響を与える放射線量は年間100mSv(ミリシーベルト*)以上と考えられていますが、エックス線検査による被ばく量は胸部エックス線で0.06mSv、マンモグラフィ検査で0.1mSv程度と、はるかに少ない量です。

エックス線検査は医師の判断のもとに行われる医療行為ですが、もし心配なことやわからないことがあったら、医師に相談してください。

*放射線が体に与える影響の大きさを表す単位をSv(シーベルト)と言います。

(表1) 身の回りにおける放射線

日本人1人当たりの自然放射線	2.1mSv(ミリシーベルト/年間)
(内訳)	
宇宙から(宇宙線)	0.3 mSv
食物から	0.99 mSv
大地から	0.33 mSv
呼吸から(ラドン)	0.48 mSv

出典参考：(公財)原子力安全研究協会「新版生活環境放射線」

財団からのお知らせ

9月はがん征圧月間です

(公財)日本対がん協会 2022年度 がん征圧スローガン

がん検診 私にできる がん対策

新型コロナウイルスの影響によるがん検診の受診控えが大きな社会問題となっています。日本対がん協会が行ったアンケート調査によると、国内で感染拡大が始まり、がん検診の受診率が低かった2020年と比較して2021年の受診率は回復傾向にありましたが、流行前の2019年の受診率にはいまだ戻っていません。がん検診は不要不急の外出ではなく、コロナ禍であっても、定期的に受診することが重要です。

そこで、群馬県健康づくり財団では「がん検診受診のきっかけになれば」と、今秋に無料乳がん検診キャンペーンを実施することとしました。がん患者支援チャリティイベント「リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんま」の会場で下記のとおり実施予定です。

受診をご希望される方は、群馬県健康づくり財団ホームページ <<https://www.gunma-hf.jp>>で詳細をご確認のうえ、担当課までお申し込みください。(8月1日(月)申込受付開始/先着40名)

- 検 診：乳がん検診(マンモグラフィ/40歳以上)
- 日 時：10月8日(土) 13:00~16:00
- 会 場：ALSOKぐんま総合スポーツセンター(前橋市関根町800)
- 受診料：無料 ※(公財)日本対がん協会が発行する無料で乳がん検診を受診できるクーポンを活用します。
- 申込・問い合わせ：(公財)群馬県健康づくり財団 総務部企画広報課 電話 027-269-7403・7820



詳細はコチラ



2022年度 がん征圧ポスター

「前橋市 小学生のためのお仕事ノート2022年度版」に掲載されました

小学校でのキャリア教育のための副読本「前橋市 小学生のためのお仕事ノート2022年度版」に群馬県健康づくり財団が掲載されました。

「前橋市 小学生のためのお仕事ノート」は前橋市教育委員会の後援のもと、前橋市内の小学3年生、4年生全員を対象に配付される教育副読本で、小学生たちが、自分の暮らす地域のさまざまな企業とその仕事内容について知ることができるよう分かりやすくまとめられています。

当財団は、小学生にもっとも関わりの深い「学校検診」の他、各種健(検)診・検査やさまざまな健康づくりへの取組などが紹介されました。



今年もライトアップ実施します

9月のがん征圧月間に合わせ、群馬県庁昭和庁舎をリレー・フォー・ライフを象徴する色、パープルにライトアップします。がん患者支援とがん征圧の願いを込めたこのライトアップは、コロナ禍でさまざまな活動が制約される中、できる事として始め、今年で3回目になります。また、移植医療への理解が進むことや、乳がん検診受診率向上を目指し、それぞれ臓器移植推進月間、乳がん月間に合わせたライトアップも行います。近くをお通りの際はぜひご覧ください。

予定されるライトアップ

- **がん征圧月間**
リレー・フォー・ライフ・ぐんま (パープル)
9月15日(木)~9月29日(木) / 群馬県庁昭和庁舎
- **臓器移植推進月間 (グリーン)**
10月14日(金)~10月16日(日) / 臨江閣
- **乳がん月間 (ピンク)**
10月18日(火)~10月21日(金) / 臨江閣



昨年度のライトアップの様子

母の日キャンペーン実施しました

2022年5月8日(日)母の日に、けやきウォーク前橋において、乳がん患者会「あけぼのぐんま」会員の皆さんと一緒に、乳がん検診受診勧奨キャンペーンとして「母の日キャンペーン」を行いました。

当日は先着30名に乳がん検診の無料クーポン券※が当たるQRコードの付いたポケットティッシュを配布しながら、自己検診と定期的な乳がん検診の受診を呼びかけました。

現在、日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は10.6%と言われ、罹患数は増加の一途をたどっています。通りかかった来店者の方々の関心度も高く、たくさんの方が足を止めて話を聞いてくださいました。

※(公財)日本対がん協会が発行するがん検診を無料で受診できるクーポン券



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんま 開催のお知らせ

今年10周年を迎えるリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2022 ぐんまの日程が決定しました。今年には新型コロナウイルス感染対策を行った上で、時間を縮小し、3年振りにALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンドで開催する予定です。リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま 公式ホームページ、フェイスブックなどでも、情報を順次アップしていきます！

●日 時：2022年10月8日(土) 14:00~20:00

●場 所：ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンド(前橋市関根町800)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては変更になる場合があります。

●問合せ先：「リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま」事務局

公益財団法人群馬県健康づくり財団 企画広報課

TEL: 027-269-7820・7403 E-mail: kikaku@gunma-hf.jp

●当日は(公財)日本対がん協会が発行するがん検診無料クーポンを活用した「無料乳がん検診(マンモグラフィ検診)」を同会場で実施予定です。詳しくはP6をご覧ください。



群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑩

10 NPO法人日本喉摘者団体連合会 群鈴会

「声よ ふたたび」

私達は一度はガンで声帯を失い、明日からの生きる希望を失った仲間達です。

昭和48年に先輩方の御苦労のもと、創立され、今年で49回目の総会が行われました。

咽喉ガン、下咽喉ガン、食道ガン、甲状腺ガンなどによって咽喉の全摘出手術を受けた喉摘者は、声帯を切除する為、一度は声を失っています。

しかし、訓練によって声をとり戻すことは可能なのです。

群鈴会では、食道発声、電気式人工咽喉発声、シャント発声を県内3か所で訓練士によるサポートのもと、発声訓練や会員同士で交流することができます。

●発声教室開講日：

①群馬県社会福祉総合センター(第1、2、3土曜日 13:00~15:00)

②太田県立がんセンター(第1、2、3水曜日 12:00~14:00)

③ハーモニー高崎ケアセンター(第1、2、3火曜日 13:00~15:00)

●連絡先：代表 齋藤 久嘉 (TEL/FAX) 0274-22-1552



短い梅雨が明け、早々に夏空が広がっています。私の身近に、最近がん検診で早期の乳がんを見つけてもらった人がいます。「がん検診よ、がんを見つけてくれてありがとう～」と青い空に向かって叫びたい心境です。「早期発見、早期治療」の大切さを改めて実感し、自分のため、自分の大切な家族のため、ぜひ定期的ながん検診を受診してほしいと切に思う今年の夏です。(M)

健ヤかぐんま

vol.37 2022 Summer

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課
発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928
印刷●上毎印刷工業株式会社

