

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
性感染症①

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

ふらり湯けむり紀行
名谷天然温泉
湯あそびひろば「柚耶の里」

コラム
最期を迎える場所

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「乳がんの知識」

乳がんは怖くない。正しい知識を身につけ、
セルフチェックと定期検診で早期発見を



【乳がんの知識】

乳がんは怖くない。正しい知識を身につけ、セルフチェックと定期検診で早期発見を

日本人の乳がんは年々増加の一途で、2016年度は9万人の方が新たに乳がんと診断されると予測され、日本人女性の約10人に一人は乳がんにかかるといわれています（独立法人国立がん研究センターがん対策情報センター）。しかし、乳がんは自分で見つけられる可能性の高いがんです。セルフチェックと定期検診で早期発見を心がけましょう。

乳がんにかかりやすい人

乳がんは白人に多く、日本人は少ないといわれ、人種の違いが原因の一つとされていますが、米国の日系二世3世は白人とほぼ同じ発生率のため、環境因子が重要とされています。

乳房の発達は女性ホルモン（エストロゲン）と関連があり、卵巣がエストロゲンを産生しだした初潮少し前より徐々に大きく膨らんでいきます。このエストロゲンの分泌量が多

い時期が長く続くほど、その影響を受けてがん発生のリスクが高まるのが乳がんです。従って、初潮が早い、閉経が遅い、ホルモン補充療法を数年受けている方は要注意です。

また、若年齢での妊娠・出産・授乳は、乳腺細胞の成熟分化が進むため、がん細胞になりにくいとされていますが、30歳以降の高齢出産の場合、乳がんリスクは出産未経験の女性と同等で、リスクを下げません。女

性の社会進出に伴う結婚年齢、初産年齢の高齢化は乳がん増加の一因であることも容易に理解されます。また、ことに閉経後の肥満は、主に脂肪に多く存在するアロマターゼという酵素でエストロゲンが産生されるので、やせた方より血液中のエストロゲン濃度が高く乳がんになりやすいです。適度な運動（日30分以上の歩

行）による標準体重の維持と野菜や果物の摂取はリスクを低くします。



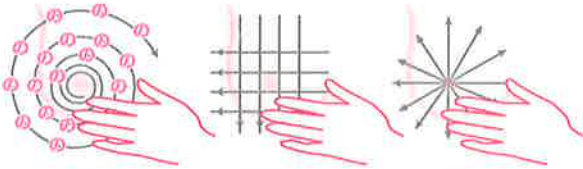
乳がんが近年増加していることがわかるように、多くは親から子どもへと遺伝する疾患ではありません。親の特定の遺伝子異常を受け継いだ遺伝性乳がんは、全体の約10%と少ないです。近親者に乳がんや卵巣がんの方が多い、男性乳がんの方がおられる、若くして乳がんになら

図1

触診時のコツとポイント

- 入浴時に手に石けんをつけたり、就寝前に仰向けに寝て触ると、乳房の凹凸がよくわかり、しこりなどの変化が見つけやすくなります。
(湯船につかって触るとわかりやすいという人もいます。)
- 乳房や乳頭を絞るようにして、乳頭から分泌物がないかを調べます。
- 分泌物に血液が混じっていないか確認します。

図2：触り方のコツ (いずれかの方法で)



方法1

小さな「の」の字(1円玉の大きさくらい)を書きながら、乳頭周辺から円を描くように外側に。

方法2

縦方向および横方向に平行線を引くように。

方法3

乳頭を中心に放射状に。

変化に気づいたら…

気になるしこりや変化を見つけたら、すぐに乳腺の専門医の診察を受けてください。乳がんは適切な治療を受ければ、決して怖くありません。ためらわずに行動することが、あなたを乳がんから守る第一歩です。

『乳がんのおはなし』河野範男監修 より

波でしこりを確かめながら、特別な乳がんが疑われたら、通常は超音波でしこりを確かめながら、特別な

く見つけるには、自己検診も大事ですが(図)、検診でのマンモグラフィー検査と超音波検査の併用をお勧めします。マンモグラフィー検査は石灰化の描出に優れていますが、ことに若い方のしこりの発見は苦手です。しかし、超音波検査は乳腺の断層像ですので、数ミリのしこりも判定できます。乳がんから身を守るために、ぜひ超音波検査を受けましょう。

太い針で鉛筆の芯ほどの大きさの組織を採取し、顕微鏡検査をします。がんと診断されたら、その組織でさらに詳しく種類、タイプを検索します。現在、乳がんは遺伝子異常のパターンから6種類に分けられタイプごとの治療法が選択されています。

がんが大きい、腋窩のリンパ節に転移、悪性度が高いタイプなど、再発の危険性が高い場合、手術前に腫瘍の縮小、さらに消失を目指し、通常抗がん剤治療を行います。腫瘍が縮小すれば、手術で取り除く組織を小さくでき、取り除いた組織にがんが全て消失したと証明されれば、がんで命を落とす可能性が極めて低くなります。

昔のように、胸の組織や脇のリンパ節を大きく取り除く手術は、現在では行いません。がんが大きい、同じ乳房内にいくつもがんがある、遺伝性乳がんの方は、乳房を全部取り除くことが多いですが、それ以外の方は乳房の形を損なわないように、乳房にがんが残らないようにできるだけ小さくし切除することが主流で

乳がんの生存率

世界的に乳がん治療は均一化され、種類に適した治療法の確立とともに、治療薬の進歩から、今や患者さんの5年生存率は約90%、10年生存率は約80%です。よほどたちの悪い乳がん、あるいは怖くしてしこりを自覚しながら大きくなるまで専門医を受診しなかった方以外は、乳がんて命を失うことはほとんどありません。

気になることがあれば、すぐに専門の医療機関を受診しましょう。(神戸海星病院理事長、乳腺外科部長 河野範男)

す。脇のリンパ節も転移しやすいリンパ節のみ切除し、転移の有無を確かめるだけになっています。

取られた組織から乳がんのタイプの詳細が検討され、その性格に応じた全身治療が行われます。乳がんから命を救う最も重要な治療法は、点滴や経口の抗がん剤、全身治療だと理解されたからです。残った乳房には放射線を当てることで再発を抑えることも証明されています。

乳がん早期発見のために

全てのがんに共通ですが、がんは早く見つければ、命を失うことはありません。いかに早い時期にがんを見つけれらるかです。

乳がんは痛くはありません。発見するきっかけは90%以上がしこりの発見、自覚で、わずか数%が乳頭からの分泌という症状です。しこりを早

乳がんの診断・治療法

く見つけるには、自己検診も大事ですが(図)、検診でのマンモグラフィー検査と超音波検査の併用をお勧めします。マンモグラフィー検査は石灰化の描出に優れていますが、ことに若い方のしこりの発見は苦手です。しかし、超音波検査は乳腺の断層像ですので、数ミリのしこりも判定できます。乳がんから身を守るために、ぜひ超音波検査を受けましょう。

河野範男)

性感染症①



近年、若年層（十代後半～二十代）を中心に増加している性感染症。自覚症状がない場合は、知らず知らずのうちに、大切なパートナーにうつしていることも。

重症化や感染拡大を防ぐためにも、正しい知識を身につけ、早期発見、早期治療を心がけましょう。

●性感染症とは

性行為によって、人から人につつていく感染症を性感染症といえます。種類は意外と多く、20種類以上ありますが、このうち感染症法という法律で届出対象となっているのは、梅毒、淋菌感染症、性器クラミジア感染症、性器ヘルペスウイルス感染症、尖圭コンジローマ、HIV感染症／エイズの6種類です。中でも梅毒とHIV感染症／エイズは、診断したすべての医師に保健所へ届出する義務がある全数届出とされています。届出の際に、個人情報を書かれることはありません。その他の4種類は、全国で指定された約1,000医療機関（泌尿器科、産婦人科、皮膚科など）で、1週間に1度、診断した患者数を報

告する定点届出という様式で発動向を調査しています。

これらの中で、この3年間に梅毒が急増している（グラフ参照）ことが憂慮されています。今回はこの梅毒から解説し、淋菌感染症と性器クラミジア感染症を説明しましょう。

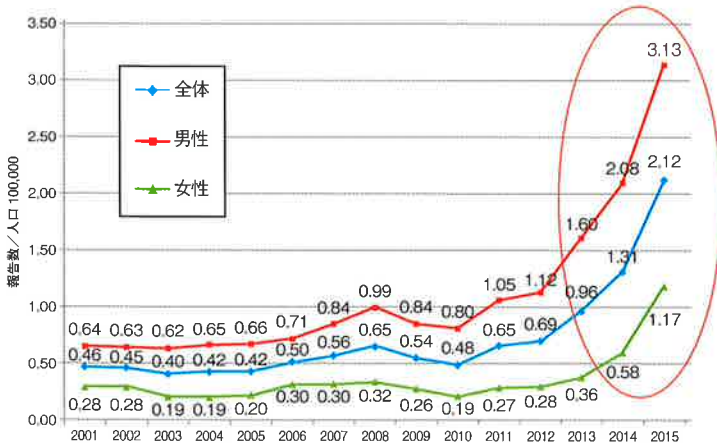
●急増している梅毒

梅毒は、トレポネーマという細菌が性器に感染して、3週間ぐらいで感染局所にまず硬い「しこり」を作ります。これが崩れてきて「潰瘍」の状態になります。ほとんど痛みはありません。放っておくと数週間で吸収されて、この病変は跡形もなくなります。それでも、決して治ったわけではありません。3か月ほど経つと、今度は皮

膚や口の中の粘膜に病変が顕れます。皮膚には全身に赤い発疹が出る「バラ疹」と手の平や足の裏に乾いたようなかさかさした発疹（梅毒性乾癬）が出てきます。また、口の中の粘膜に白っぽい斑紋のような変化が起きます。これらも痛みやかゆみなどの症状はなく、放置するとやはり数週間で消えてしまいますが、治ったわけではありません。トレポネーマは体内に生きていて、3年後には神経梅毒という、治りにくい状態に進展していきま

す。梅毒にはペニシリン

梅毒:人口10万あたり報告数の推移



2013年以降、男女とも急増

国立感染症研究所 砂川、高橋、有馬ら

という抗生物質（薬）がよく効きます。医師の診断を受け、血液検査をしながら、しっかりと服薬すれば、完治します。性交渉の機会があり、その後に

名谷天然温泉

湯あそびひろば 柚耶の里

ぶらり 湯けむり 紀行

神戸の温泉には珍しくレトロな和風の外観が目をはひく柚耶の里。所在地の地名を“湯屋谷”と聞くといかにも効能がありそう。施設内は露天風呂や内湯をはじめ、ジェットバスや寝湯、炭酸風呂、低周波バス、釜風呂、洞窟風呂、サウナなど多彩な入浴施設を備えた清潔で広々とした“湯あそび”空間。浴用水には肌触りがよく美肌効果が期待できるナノウォーターを導入しているという。泉質は身体がよく温まり湯ざめのしにくい、冬の季節にはうれしい塩化物泉。入浴後にゆっくりできる食事処やボディケアなどのコーナーも併設しており、入湯料も一般銭湯なみにリーズナブルと、家族連れでの利用にもおすすめだ。



外観



浴場内

洞窟風呂

泉質等／塩化物泉(ナトリウム-塩化物冷鉱泉)

効能／神経痛、関節痛、五十肩、関節のこわばり、慢性消化器病、冷え性、慢性皮膚病、慢性婦人病など

Information

営業時間／平日・日曜／10:00～翌3:00、6:00～8:30
(サウナ11:00～翌3:00、ただし6:00～8:30は休み)
金曜・土曜／10:00～翌8:30(サウナ11:00～翌8:30)

定休日／年中無休

料金／大人420円、小学生160円、幼児60円

※ハンドタオル、バスタオル、シャンプー、ドライヤー等の入浴用具(有料)あり

※サウナコーナーの利用には別途280円が必要



TEL.078-794-3800
神戸市垂水区名谷町湯屋谷225-1
アクセス／市営地下鉄「名谷駅」から山陽バス垂水行きで約10分「神和台口」下車すぐ。市営地下鉄「総合運動公園駅」から徒歩約20分。
※来客用無料駐車場あり

右記したような徴候が見られたら、放置せず泌尿器科、産婦人科、皮膚科などを受診することが重要です。

● 淋菌感染症

淋菌による男性の尿道炎、女性の子宮頸管炎が代表的です。性交渉から2～7日後に発症します。前者ではトイレで尿が出始めるときの痛みと、尿の出口から黄色い膿が出ます。後者は気付かないことも多く、症状はあっても帯

下(膣からのオリモノ)の増加ぐらゐに留まります。しかし、放っておくと、男性では精巣上体炎を起こ

し陰嚢内の腫れと痛み、女性では骨盤腹膜炎となり腹部に強い痛みが起こります。

淋菌は、のどの奥(咽頭)にも感染し、症状がないままに、オーラルセックスで相手の性器に病気をうつしてしまい、右記のような状態となる場合があります。

淋菌感染症に効く薬は2種類の注射薬しかありません。尿道炎

などは1回のみ注射で治すことができます。

● 性器クラミジア感染症

クラミジア・トラコマティスという

細菌の一種による感染症で、感染を起す場合は淋菌感染症と同様で、性交渉から1～3週間発症します。自覚症状は、淋菌感染症よりも軽く、感染していても気付かない割合が男性で5割、女性で8割にのびります。知らない間に性パートナーにうつしてしまうので、

毎年、全国で約40万人と多数の感染者が新たに生じているという調査結果があります。精巣上体炎や骨盤腹膜炎に進展して(病気が進んで)初めて気付く、治っても不妊症となるケースもあります。進んでいなければ内服薬服用で治すことができますが、進展してしまうと注射用抗菌薬が必要となります。

(三田市民病院 院長 荒川創一)

Q&A



最近、乳がんに関するニュースをよく目にするので、私も検診を受けてみようと思います。乳がんにかかっているかはどつやつ調べてくれるのですか。
また、無料で検診できるかと聞きましたが、本当ですか。
(40歳代女性)

A

乳がんは、30歳代から増加をはじめ、40歳代後半から50歳代前半の女性が最もかかりやすいがんです。40歳代から50歳代の乳がん発生率はこの20年間で約2倍に増加しており、この年代の女性のがん死亡原因の第1位になっています。現在、日本人女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれており、日本国内では年間に約1万3000人も女性が乳がんで亡くなっています。決して他人事ではありません。

乳がんは、発見が遅れ転移すると致命的なことになるかと思いますが、早期のうちに見つけて適切な治療を受ければ95%以上が治癒します。さらに、乳房を温存しつつがんを取り除くことも可能です。

乳がん検診ではマンモグラフィという検査をします。マンモグラフィはいわゆる乳房のレントゲンで、プラスチックの板と撮影台に乳房を挟んで平らにして、上からレントゲンを撮ります。圧迫することにより、乳房内部の様子を鮮明に写し出すことができます。検査全体は10分程度かかりますが、圧迫をしている時間は数十秒です。痛みを伴うことがありませんが、痛みの感じ方は人によって違いますし、生理前の1週間を避けるよう痛みが少ないようです。マンモグラフィは触診

ではわからない小さながんも見つけることができる優れた検査法です。マンモグラフィで見られる乳がんの70%以上は早期がんで、乳房を残す温存手術を受けることができます。

早期発見のためには、定期的ながん検診を受けることが必要です。「もし、がんが見つかったら怖いし…」や「痛いって聞くし…」と検診を受けていない方や、「セルフチェックをしているから大丈夫」と思っている方もいるかもしれませんが、早期のがんは検査でないと見つけれません。今のあなたと未来のあなたのために、2年に1度は乳がん検診を必ず受診しましょう。

なお、神戸市では40歳以上の偶数歳の誕生日を迎える女性の市民の方であれば、当該年度中に1回(4月1日～翌年3月31日)、40歳代なら2,000円、50歳以上なら1,500円で検診を受けることができます。また、乳がん検診を含む各種がん検診を無料で受診することができます。「40歳総合健診受診券」を対象の市民の方に個別に郵送しています。

詳しくは神戸市のホームページをご覧ください。

<http://www.city.kobe.lg.jp/life/health/checkup/shimin/nyugan/>

コラム



最期を迎える場所

現在、日本の社会は高齢化が進んでおり、2025年には団塊の世代が75歳を超え、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上という超高齢社会を迎えることとなります。そんな中、人生の最期をどこで迎えるかについて関心が高まっています。

1950年代、約8割の人が自宅で亡くなっていました。2008年には、逆に8割の人が病院で亡くなっています。これは日本の医療の進歩や医療機関の整備、国民の生活スタイルの変化などによるものと思いますが、みなさんはどちらにされますか？ある調査において、「最期は自宅で」という希望は80%に達しており、また別の調査では余命6カ月以内の末期状態である場合「必要になれば医療機関を利用したい」を含め「自宅で療養したい」と考える人は60%を超えているそうです。

しかし、実際には病院で亡くなる方がはるかに多く、それにはいくつかの理由があるようです。「家族に迷惑をかけたくな」と思う、「本人の意思が家族に伝わっていないから」などが主な理由ですが、これらは自分の最期を迎える場所に関心を持ち、平日頃からご家族にご自身の思いを伝えておくことで状況は変わるのでないかと思われれます。最近では介護保険制度や在宅ケアシステムが充実してきており、以前に比べて自宅で最期を迎えやすくなっていると思います。人間である限り必ず最期を迎えることとなります。みなさまご自身の最期を迎える場所についてゆつゆつと考えてみてはいかがでしょうか。

乳がん検診を受けましょう

乳がんは、**早期発見**が何よりも大切です。
満**40歳**を過ぎたら、**2年に1度**の
乳がん検診を受診しましょう。

神戸市医師会医療センター診療所
(神戸市乳がん検診指定医療機関)では
マンモグラフィによる乳がん検診を
実施しております。



マンモグラフィは、
女性技師が
担当します。

予約申し込み方法

かかりつけの医院または
直接電話でご予約ください。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橋通4丁目1-20(神戸市医師会館1F)

☎078-351-1401

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ①病院・診療所
- ②あんしんすこやかセンター
- ③その他()

2.今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ①特集 乳がんの知識
- ②健康ZOOM UP 性感染症①
- ③湯けむり紀行
- ④ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤最期を迎える場所

3.本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどが
ございましたら、ご記入ください。

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
4月30日必着。当選者へは5月中に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

予約申し込み方法



かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-1401

【予約受付時間】

午前9時～午後5時(土曜日の午後、休日は除く)

●休日急病電話相談センター

平成26年10月5日(日)より

相談日時

休日/9:00~16:40

☎078-362-1599

●西部休日急病診療所(前:小児科休日急病診療所)

平成26年10月5日(日)より新たに内科の診療を開始し名称を改めました

診療科目

小児科・内科

受付時間

休日/9:00~16:40

神戸市西区学園西町4丁目2

☎078-795-4915



●神戸こども初期急病センター

診療科目

小児科(中学生まで)

受付時間

月~金曜日/19:30(診療開始は20:00)~翌朝6:30

土曜日/14:30(診療開始は15:00)~翌朝6:30

休日/8:30(診療開始は9:00)~翌朝6:30

神戸市中央区脇浜海岸通1丁目4番1(HAT神戸内)

☎078-891-3999

郵便はがき

52円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

健康と笑顔

8

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。