



トピックス

乳がんかなと思ったら貴女はどうします？ ～乳がん検診とは～



乳がんは日本ではなお増加しており女性の癌の第1位です。現在10人に1人が乳がんになると言われていますが、欧米では8人に1人です。将来的には日本もその程度になると予測されます。また乳がんは他の癌に比べて発病年齢が若く40歳代、50歳代にピークがあります。また20歳代、30歳代の発症も珍しいことではありません。このことは働き盛りであつたり、子育ての真最中であつたりと、本人にとっても家族にとっても大変な出来事となります。早期発見、治療が重要です。

早期発見には検診受診が基本ですが、自己検診（触診）も大変有用です。特殊な技術は要りません。月に一回程度ご自分で両乳房を触ってみてください。通常の乳がんは痛みもなく、しこり（腫瘍）だけです。乳がんの5年生存率はステージⅠ（腫瘍の大きさが2cm以下）では95%、ステージⅡ（腫瘍の大きさが5cm以下）でも90%です。5cmの癌でもリンパ節転移がなければステージⅡであり怖いことはありません。少し気にかけていれば5cmになるまで気が付かないことは少ないと思います。問題があるのは、自分で気がついて怖いからと病院へ行かないことです。乳がんは予後が良く治療率の高い病気です。肺がんや胃がんに比べて死亡率は低く、また再発しても薬物治療で延命がはかれます。再発後の5年生存率は50%を超えています。勇気を出して早期受診、治療を心がけて下さい。

乳がんの診断は触診、マンモグラフィ、超音波検査を組み合わせで行います。疑わしい症例はMRI検査で精査した後組織診断を行います。組織診断の際に「乳がんと思うから切って腫瘍をとって組織を調べましょう」と言われたら、それは古い考え方です。今はそんなことはしません。針生検です。通常の注射の針より少し太い針で刺して組織をとりますので傷跡は残りません。切って組織を調べると乳房温存手術が困難になることがあります。

大事なことは、触診、マンモグラフィ、超音波検査は「かかりつけ医」でも可能ですが、乳がんが強く疑われたら組織診断からは総合病院で行うべきだと思います。

乳がんの診断から手術を中心とした集学的治療までを一貫して円滑に行うには、放射線科医、病理医、検査技師、薬剤師、看護師の協力（チーム医療）が不可欠です。山口県立総合医療センターにはこれらの診療を可能にするスタッフ、設備が整っており県央部における乳癌診療の拠点です。

山口県立総合医療センター 外科・乳腺科 野島 真治

ママニティレシピ

あせりを酒蒸しにし、素麺を茹でると出来上がる簡単レシピです。お好みで、きざみのりやトマトを入れても美味しく食べられます。



『冷製あせり素麺』



材料（1人分）

- ・素麺 1束（50g）
- ・あせり 20個
- ・酒 50cc
- ・柚こしょう 少々（チューブの場合2mm程度）
- ・醤油 3滴
- ・小ネギ 少々
- ・オリーブオイル 少々



栄養情報（1人分）	【1日の推奨量】
・エネルギー 246 kcal	
・たんぱく質 9.6 g	【50g】*1
・葉酸 14.4 μg	【240μg】*2
・鉄 2.4 mg	【6.5mg】*3
・塩 2.9 g	

*1 中期+5g, 後期+25g *3 初期+2.5mg, 中期・後期+9.5g
2 妊活中～初期+400μg, 中期・後期+240μg
(*サプリメントや食品中に強化される葉酸より摂取)



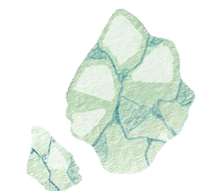
作り方

- ① 鍋にあせり、酒を入れ、蓋をして中火にかける。あせりの口が開いたら、殻から身を取りはずし、身とあせりの汁をフリーザーパックに入れる。一緒に、柚こしょうと醤油を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ② 素麺を表示時間よりも30秒程度短めに茹で、ザルにあげ、氷水で冷やし水気を切る。
- ③ ①のフリーザーパックに②の素麺を入れ混ぜ、味をなじませる。
- ④ お皿に盛り、ネギとオリーブオイルをかける。

汁ごと食べられるのであせりの旨みや栄養を無駄なく摂取することができますよ😊



あせりには、カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄、ビタミンB12など、栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンB12の含有量は貝類の中でトップクラス！貧血予防に効果的です。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	54件	緊急帝王切開	8件
母体搬送	2件	NICU稼働率	73.1%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	87.8%

(令和3年6月)

『海の中を探検しよう』

編集後記



このたびの豪雨により被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。長かった梅雨が明け、日差しも強くなってきました。これからが夏本番ですね！キュウリやトマト、ピーマン等々、栄養たっぷりの夏野菜をたくさん摂って、夏バテや熱中症を予防しましょう。
(K.F☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センターキャラクター マミー&メイ

by. お飾り隊