

昨年の今頃、来年は少し落ち着いてくるかなと思っていましたが、いざ今年になってみるとまだまだ先は見通せない状況のままです。ウィズコロナ生活となつてから久しいですが、みなさまそれぞれに心配されながらも工夫して生活されていると思います。

久しぶりの乳腺外科トピックスをお届けします。最近、広報にしわきに書かせて頂いた記事（健康バンザイ 2021年3月~5月）と院外誌ハートtoハート（2021年1月および7月）を転載しております。どうぞご覧ください。

健康バンザイ（広報にしわき）

2021年3月 「遺伝性乳がん卵巣がん症候群（HBOC）について」

アンジェリーナ・ジョリーさんは HBOC の責任遺伝子である BRCA に病的変異があったため、両側乳房と両側卵巣の予防的切除を受けられました。がんを発症していないのになぜ？と驚かれた方も多いでしょう。この遺伝子に病的変異があると、生涯に乳がんになる確率は80%以上、卵巣がんになる確率は20-60%と、非常に高いからです。日本人の HBOC 罹患率は欧米と同等です。

最近漸く、乳がんや卵巣がんと診断された方に限り、治療目的での BRCA 遺伝子検査および病的変異のある方の予防的切除術が保険適応となりました。乳がんは検診制度が確立していますが、卵巣がんは早期発見がむづかしく、特に乳がんと診断された患者さんの卵巣がん予防のために、BRCA 検査および予防的卵巣切除術を役立てて頂きたいと思っております。当科は北播磨地域で唯一遺伝相談外来を開設しており、遺伝カウンセリングや BRCA 検査を行っています。お気軽にご相談ください。

2021年4月 「「コロナ下でも「がん検診」は必要です！！」

新年度に入りましたが、新型コロナウイルスの新規感染者の増加は治まらず、感染予防は変わらず大切です。コロナ下でがん検診受診率が激減しています。が、「コロナ下でも「がん検診」は必要です！！」。対がん協会のポスター ([covid-kenshin2.pdf](#)) を乳腺外来に掲示しています。がん検診啓蒙の「にしわき乳がん市民公開講座」の第6回目（2018年）は対がん協会会長 垣添忠生先生にお越しいただきました。対がん協会では「がん患者さんの新型コロナウイルス対策」の動画が参照できます ([日本対がん協会 がん征圧を目指して \(jcancer.jp\)](#))。一般的に早期に発見するほど予後がよくなり、乳がんの場合、早期（ステージⅠ）の5年生存率はほぼ100%ですが、進行後（ステージⅣ）には38.5%に下がります。コロナ下であっても、検診施設は感染予防対策をしっかりと行っています。どうぞ検診を受けてください。また、気になる症状（乳房腫瘍や乳頭からの血性分泌等）の

ある方は早めにご受診ください。

2021年5月 「乳がんは自分で見つけることのできる唯一のがんです。」

乳がん検診と合わせて大事なものは自己検診です。乳がん患者さんの半数はしこりに気付いて来院されます。自己検診は乳腺の張りがなくやわらかい時期に行ってください。詳しくはこちらを参考になさってください（[「がん検診」「乳がんのセルフチェック」2021年度版リーフレットのご案内 | 日本対がん協会 \(jcancer.jp\)](#)）。ご自身で「乳房のいつもの状態」を知っておくことはとても大切です。注意して頂きたいのは、自己検診で何も気づかない＝大丈夫、ではないことです。自己検診で症状がないのであれば乳がん検診へ、何かあれば乳腺外来受診が必要です。当院では、乳がん検診で視触診を必ず行っています。マンモグラフィでは挟めない部位があり、乳腺が密な方（高濃度乳腺と言います）ではマンモグラフィのみでは見落とす可能性があるからです。視触診の折にお悩みをご相談下さる方も少なくなく、視触診は有効であると思っております。コロナ下であるからこそ、ご自身で自分の健康を守ることが一層大事です。

院外誌ハート to ハート

2021年1月

昨年はコロナに始まりコロナに終わる（まだまだ終わっていませんが）大変な1年でした。新型コロナウイルスなどについて乳腺外科トピックスも合わせてご覧ください（<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/hospital/byoin/shinryou/21074.html>）。

＜はなみずきの会 令和2年度下期活動報告＞

はなみずきの会は平成21年に北播磨初の乳がん患者会として正式に発足し、患者同士の連携によって不安を軽減し、患者の枠を超えた連携によってがん検診受診率の向上を目指して活動しています。これまでに正力厚生会助成金を3回、J-POSHよりピンクリボン啓発活動助成金を1回獲得し、バザー収益や寄付金と合わせて活動しています。

1) 定例会（対象は 乳がん患者さんとそのご家族）

西脇病院講堂で窓を開放し、マスク着用の上離れて着席して開催。

・1月30日（土）：講師は当院管理栄養士さん

不滅のテーマ「太らない上手な食事の仕方」をみんなで楽しく学んでいます。

・3月27日（土）：講師は当院薬剤師さん。

乳がんは再発予防のための治療薬がほとんどの場合必要です。薬への理解を深めて不安少なく治療を受けることを目指しています。

2) がん検診啓蒙企画（対象は 一般市民のみなさん）

・第6回歩こう会（10月25日(日)):はなみずきの会主催（協力 西脇市）

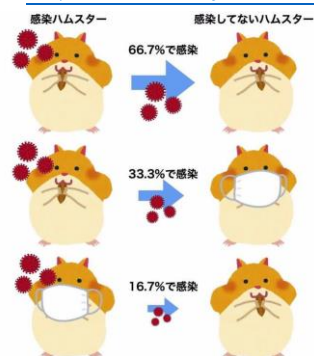
今年は、栄養士さんや理学療法士さんはお呼びせず内輪で開催。総勢9人でやすらぎの



道を歩きました。いいお天気で気持ちよく身体を動かせました。前夜の防災放送を聞いて参加された方もおられました！

・第8回にしわき乳がん市民公開講座(11月28日(土)):はなみずきの会主催(西脇市共催)

みらいえで、これまた内輪で新型コロナウイルスについて学ぶ会としました。総勢12人が熱心に参加して下さいました。当日のスライドは乳腺外科トピックスをご覧ください(<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/hospital/material/files/group/14/202012289.pdf>)。



新型コロナウイルス対策 = 自衛の4つの柱

- ①ユニバーサルマスク (いつでもどこでも)
- ②ソーシャルディスタンス (マスクしてても1M以上離れて)
- ③こまめな手洗い (しっかり石鹸で洗いましょう)
- ④規則正しい生活 (十分な栄養と睡眠・適度な運動を)

←マスク着用による新型コロナの感染防止効果について
忽那賢志先生のブログから
<https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20201010-00202347/>

<信頼できる情報の取り方について>

2013年より、毎年11月の最後の土曜日に、乳がんに限らずがんの啓蒙目的で「にしわき乳がん市民公開講座」を開催しています。2018年には日本対がん協会会長の垣添忠生先生にお越しいただきました。その折に先生が、がんと診断されたときに一番大事なことは信頼できる情報を集めることだと言われました。それを受けて、2019年には、信頼できる情報の集め方を鳥取県立図書館の佐伯真由佳先生に教えて頂きました。まさか、それからすぐに教えて頂いたことを役立てる日が来るとは！

新型コロナウイルスについて信頼できる情報源は、上記にも引用させて頂いている、当時国立国際医療研究センター、2021年7月より大阪大学医学部 感染制御学の忽那賢志先生のブログです。最新の情報を分かりやすくかみ砕いて解説くださっております([忽那賢志の記事一覧 - 個人 - Yahoo!ニュース](#))。他には、厚生労働省のHP([新型コロナウイルス感染症について | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](#))やNewsDigest([新型コロナウイルス 日本国内の最新感染状況マップ・感染者数\(16日8時時点\) - NewsDigest](#))。そして山中伸弥先生の「山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信」([山中伸弥による新型コロナウイルス情報発信 \(covid19-yamanaka.com\)](#))があふれる情報の山から信頼できる情報を選びすぐって分かりやすく解説下さっています。