



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.214

11・12  
月号

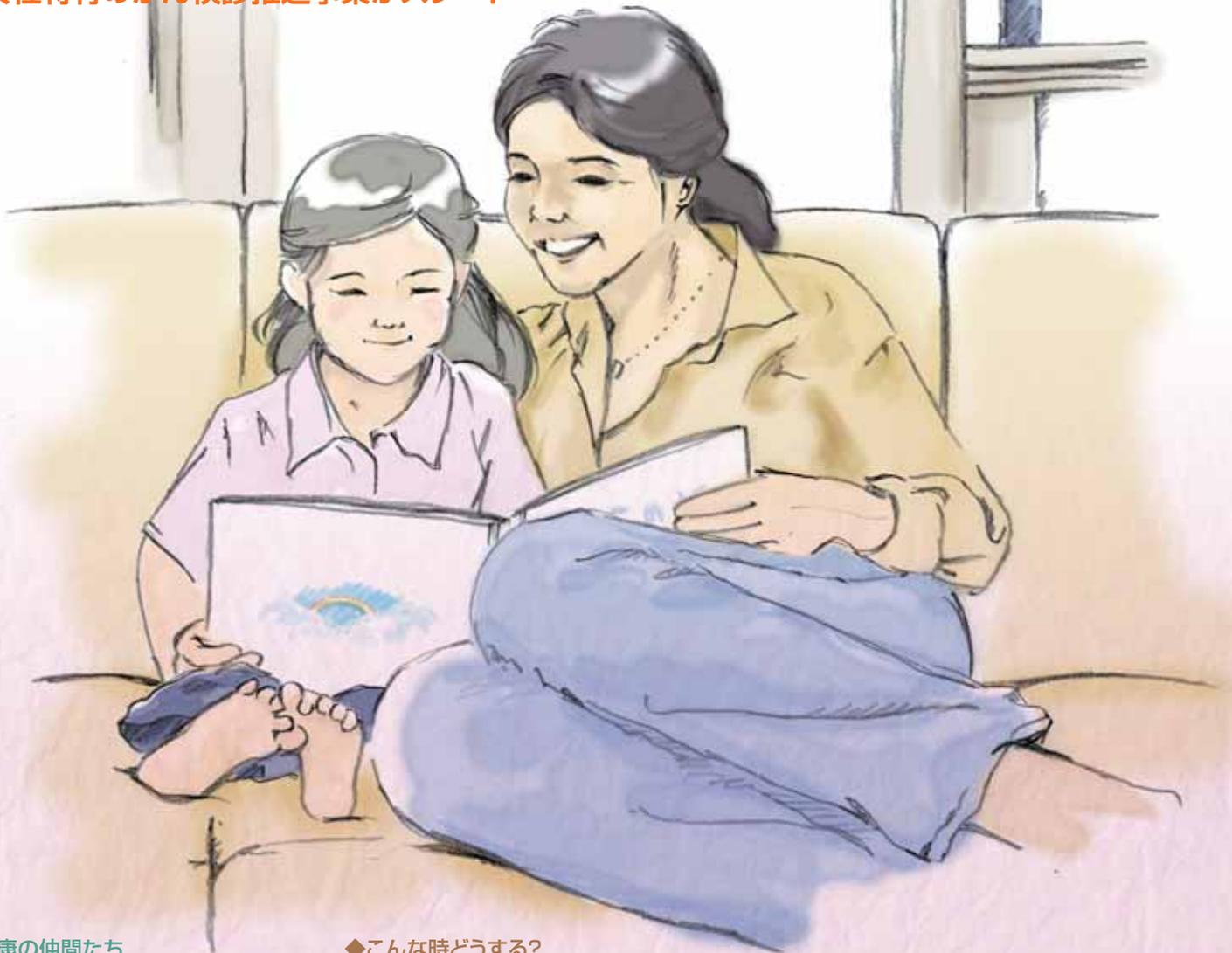
特集・知っておきたい女性のがん

## 増える乳がん、子宮がん 定期検診で早期発見・治療を

医療クローズアップ

がんの早期発見へ、ぜひ受診を!  
対象者に無料クーポン券

～女性特有のがん検診推進事業がスタート～



◆健康の仲間たち

夢は還暦野球・日本一  
白球を追い、元気いっぱい

◆こんな時どうする?

視神経乳頭陥凹

ウソ?ホント 待合室

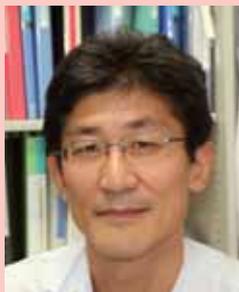
特集 ● 知っておきたい女性のがん

# 増える乳がん、子宮がん定期検診で早期発見・治療を

女性に特有のがんである「乳がん」と「子宮がん」が増加の一途をたどっています。がんは怖い病気と思われがちですが、検診技術や治療法の進歩により、早期にがんを見つけ、適切な治療を行えば、治る確率は格段に高まります。そこで、横浜市立大学附属市民総合医療センター・乳腺甲状腺外科部長の石川孝先生と県立がんセンター婦人科部長の中山裕樹先生のお二人に、それぞれ乳がん・子宮がんの現状や検診の大切さなどについて伺いました。

「女性であること」が最大の危険因子

## 乳がん



横浜市立大学附属市民総合医療センター  
乳腺甲状腺外科部長  
いしかわ たかし  
石川 孝 先生

乳がんにかかる女性が  
増えていきます。  
その背景として  
何が考えられますか。



**石川** 増加の理由はいろいろあると思いますが、食事を中心としたライフスタイルの変化が一番の要因ではないでしょうか。  
昔ながらの質素な日本食は乳がんのリスクを下げる

ことが報告されています。食生活の欧米化で動物性脂肪の摂取量が多くなり、肥満が増えている。こうしたことが乳がんの増加に影響しているように思います。

**国内の乳がんの罹患率はどの程度ですか。**



**石川** 今は約18.4人に一人の女性が生涯に乳がんにか

かると報告されています。私が医学生だった20年前は、30人に一人でしたから、罹患率は相当高くなっています。ただアメリカの白人女性の7〜8人に一人に比べれば、まだ低いと言えます。

**年齢別の罹患率は？**



**石川** 乳がんは40歳前後から増え始め、50代の前半にピークを迎えて、その後

はまた減少します。昔に比べ、乳がんにかかる年齢はやや高齢化しているようですが、欧米に比べると比較的若い女性が多く罹患しています。

**原因は何ですか。**



**石川** 女性ホルモン（エストロゲン）との関連が証明されています。

そのため「初潮が早い」「閉経が遅い」「出産経験がない」こと、また高カロリー・高脂肪の食事、肥満、喫煙などが危険因子に挙げられます。また、遺伝も関係するため近い親族に乳がん患者がいる家族は、危険と言えます。しかし、こ

れだけ多くの女性が罹患する原因は、わかっていません。

**と言うことは、乳がんは女性であれば、誰もがかり得る病気と  
いうことですか。**



**石川** その通りです。強いて言えば、「女性であること」と。それが乳がんの最大の危険因子です。

従って、一般に知られているような危険因子がある人だけがかかる特殊な病気ではないので、乳がんが増え始める40歳になったら、すべての女性が定期的に検診を受け、がんの早期発見に努め

で欲しいと思います。今のところ、それが乳がんから身を守る最善の方法と言っていますよ。

**どのような  
検診を受ければ  
よいのですか。**



**石川** 乳がんの場合、一般的に行われるのは視・触診とマンモグラフィー（レントゲン撮影）による検診です。特にマンモグラフィーは、乳

房を装置で挟んで圧迫した上、X線で撮影して、がんの有無を調べるもので、視・触診では分からない微小の乳がんを見つけられる検査法です。

女性の乳がんが多いアメリカでは、マンモグラフィー検診の受診率が70%を超え、乳がんの死亡率の低下に大きな効果を上げています。それに比べると、残念ながら国内の受診率はまだまだ非常に低く、横浜市の報告

では8.9%です。

**マンモグラフィー  
検診は、毎年  
受けなければ  
いけないのですか。**



**石川** まず、乳がん年齢の40歳になったら受診し、以後は2年に1度の検診をお勧めします。一般に乳がんは進行がゆるやかで、急に大きくなるがんではありません。

**最近では乳がんの  
治療法も進んで  
いるそうですね。**



**石川** 以前は乳がんと言うと、転移を防ぐためと考え、早期の小さながんでも乳房を全摘する手術が大半でした。

しかし、乳がんという病気の性質が解明されるにつれて最近では、しこりを含む乳房の一部の切除にとどめ、乳房を残す温存療法が主流にな

っています。そして、マンモグラフィー検診などでがんを早期に見つけたり、また効果的に薬物を使うことによつて、温存率はさらに高まっています。つまり、今は乳がんが、乳房を失う時代ではなく、ありつつあります。

乳がんは早期に発見して、迅速・適切な治療を行えば、90%以上が治る病気なので、がん年齢のすべての女性は、ぜひ積極的に検診を受けて欲しいと思います。

**若年女性に急増、  
子宮頸がん**

**子宮がん**



県立がんセンター  
婦人科部長  
なかやま ひろき  
**中山 裕樹 先生**

**乳がんと同様、  
子宮がんも  
増えています。  
現状はどうなっていますか。**



**中山** 子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と、奥の子宮内膜にできる「子宮体がん」に分け

られますが、最近はこちらのがんも増加しています。年齢別に見ると、子宮頸がんは40歳未満での発症が全体の40%を占め、子宮体がんは40～60代の中高齢者に多く見られます。

ただ、近年は子宮頸がんが20～30代の若年層で急増し、がんの低年齢化が目立

つようになりました。そこで、子宮頸がんを中心に話したいと思います。

**子宮頸がんの  
原因は何ですか。**



**中山** 性行為によつて感染するヒト・パピローウイルス（HPV）が原因であるこ

とが明らかになっています。HPVは、どこにでもいるウイルスで、一度感染しても、ほとんどの場合は自然に治つてしまいます。しかし、ハイリスク型のHPVに持続的に感染すると、それが原因で子宮頸がんを発症しやすくなる、と言われてています。

**症状は？**

**中山** 初期の場合は、自覚症状はほとんどありません。子宮頸がんがある程度進行すると、月経でない時の出血（不正出血）や性行為の際の出血、またおりものが増えたりします。がんがさらに進行すると、下腹部が痛んだり、尿が近い、おりものの悪臭といった症状が出てきます。

**子宮頸がんを早期に見つけるためには、何が必要ですか。**

**中山** 定期的に検診を受けること。初期のうちには自覚症状がないわけですから、今のところ定期検診以

外に、子宮頸がんを早期発見する有効な方法はありません。

**検診の方法はどうなっていますか。**

**中山** まず医師が問診と診察を行い、その後、子宮頸部表面の細胞をへらや綿棒でこすり採って顕微鏡で調べます。この検査は「細胞診」と言つて、大変に精度が高く、ごく初期のがんやがんになる前（前がん状態）の異型細胞まで発見できます。

検査はごく簡単で、所要時間は10分ほど。痛みもほとんどありません。何歳から受ければよいのですか。

**中山** 厚生労働省の指針では、「公費で行う検診は20歳以上、2年に1回」となっています。ただ、まれにがんを見逃したり、「腺がん」など見つけにくいがんもあります。そこで、日本産婦人科医学会では、見逃しを防ぐ意味からも、年1回の検診

を推奨しています。

**検診の現状は？**

**中山** 国内の受診率は、まだ20%程度。欧米の60〜80%と比べると、非常に低い水準です。特に都市部で低く、横浜市は約17%です。子宮頸がんは、定期検診によつて初期のうちに見つけ、治療を受ければ、ほぼ100%完治します。従つて、対象年齢の女性、とりわけ患者が急増している若年層の女性は、早めに検診を受けることを強くお勧めします。

**治療法はどうなっていますか。**

**中山** 初期がんと進行がんで、治療法は異なります。初期がんで、特に若い女性の場合は、将来子供を産めるように、子宮を残すための「温存療法」を積極的に選択します。その代表的な治療法が「子宮頸部円錐切除術」で、子宮はそのまま残し、がん細胞のある表面のみを切除します。

ところで、

**子宮頸がんを予防するワクチンの開発が進んでいるそうですね。**

**中山** はい。子宮頸がんの原因であるHPVの感染を予防するワクチンです。あくまでも感染予防が目的ですから、既にHPVに感染してある人には効果がありません。

HPV予防ワクチンは、既に多くの国で実用化されており、国内でも本年10月16日に認可されました。

このワクチンの接種対象は、性行為経験のない若年世代の女性で、子宮頸がん予防に大きな効果が期待されています。

**最後に子宮体がんについても教えてください。**

**中山** 子宮体がんは、女性ホルモンが影響すると言われ、閉経後や不妊症、出産経験のない女性などがかかりやすい、とされています。

また乳がんと合併しやすい、との指摘もあります。

**自覚症状はありますか。**

**中山** 最も一般的な症状は、月経でない時の出血で、早期がんでも多くの場合、不正出血を伴います。

月経時以外に出血があったり、閉経後に少量ずつ長く続く出血がある時は、子宮体がんを疑い、早めに婦人科を受診して下さい。

子宮体がんも頸がんと同様、「細胞診」で検査しますが、がん発見率は頸がんほど高くはありません。しかし、がんから大切な命を守るためには、早期発見・治療が鉄則。出血などの異常が認められたら、受診のためらわないう下さい。



# がんの早期発見へ、ぜひ受診を！ 対象者に無料クーポン券

〜女性特有のがん検診推進事業がスタート〜

増え続ける子宮頸がんや乳がん。これら二つのがん検診の受診率を向上させて、がんの早期発見に努め、少しでもがん死を減らそうと、国が本年度補正予算に盛り込んだ「女性特有のがん検診推進事業」が今秋、スタートしました。

そこで、横浜市医師会常任理事の白井尚先生に、子宮頸がん・乳がんのがん検診の現状と今回の事業の内容について伺いました。



横浜市医師会 常任理事  
白井尚先生

**国が女性特有のがん検診事業を推進しています。その狙いは何ですか。**

**白井** がんは昭和56年から死亡原因の第位を占め、がんによる死者は年間30万人を超えています。しかし、近年では診断技術と治療法の進歩に伴い、一部のがんについては、きちんと検診さえ受ければ、早期発見でき、適切な治療を受ければ完治も可能です。

ところが、残念ながら、がん検診の受診率はさほど高いとは言えません。とりわけ、女性に特有のがんの場合は、検診受診率が非常に低く、それががん死の増加に直結しています。そこで今回、

**女性に特有のがん検診の受診率は、どの程度なのですか。**

受診率を大幅にアップさせるための事業がスタートしたわけです。

**白井** がん検診が最も有効とされる子宮頸がんの検診受診率でさえ21・3%で、極めて低いのが現状です。

これを国際比較で見ると、アメリカが83・5%、イギリスが79・4%ですから、日本の受診率の低さは際立っています。

一方、女性にできるがんのなかで一番多く日本人女性の20人に1人がかかるといふ乳がんの検診受診率は、全国平均で20・3%と子宮頸がんの検診受診率より

**がん検診推進事業の内容について、具体的に教えてください。**

も低く、都市部ではさらに低く、横浜の受診率は16%に過ぎません。ちなみに、アメリカは72・5%、イギリスが70・7%です。

**白井** がん検診の受診率をアップさせるため、子宮頸がんや乳がんについて、がん年齢に達した女性を対象に、無料の検診クーポン券を配布します。子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因とされ、過去20年間で20〜30代に急増しています。一方、乳がんは、女性ホルモンの刺激をうけてできる乳腺のがんで、働きざかりの40歳代の後半に最も発生します。無料検診の対象となるのは、子宮頸がんの場合、ことし3月31日現在で20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった女性。

また乳がんは、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳の女性が対象になります。

横浜市では、既に対象となる

**対象女性の中には、がん検診に不安を持つ方も多いと思います。実際には、どのような検査が行われるのでしょうか。**

女性宛てに、無料検診クーポン券の配布が始まっており、これにより検診受診率を50%にまで高めることを目指しています。

**白井** 子宮頸がんの場合は、まず問診で初潮の年齢や生理の具合、妊娠、出産の経験、自覚症状の有無などを答えていただき、次に内診台に上がって医師が子宮頸部の状態を目で確認する視診、子宮全体と卵巣・卵管などを触って調べる内診を行います。そして、最後に子宮頸部の表面の細胞を綿棒で軽くこすり採って調べる細胞診を行います。

一方、乳がんの場合は、最初に問診で、初潮の年齢や妊娠、出産の経験の他に乳房に痛み、熱感、かゆみなどないか、これまでに乳房の病気をしたことがないか、血縁の家族に乳がん患者がいるかなど答えていただきます。続いて視・触診で、乳房の左右差やしこり、ひきつれの有無、あるいは脇の下のリンパ節に腫れがないか、などを調べます。

そして最後に、マンモグラフィーを行っています。マンモグラフィー

**女性に特有のがんの場合、がんと分かたら、「子宮や乳房を全摘するかも知れない」との恐れが先に立ち、それが受診をためらわせる要因になっているのではないのでしょうか。**

とは、乳房をX線フィルムを入れた台と透明なプラスチック板ではさんで、軽く圧迫してレントゲン写真を撮る乳房専用のX線撮影のことです。

いずれの検査も、所要時間は10〜20分程度。痛みもほとんどなく、すぐに済みますから、無料クーポン券の届いた女性は、怖がらずに是非検査を受けていただきたいと思えます。検査結果は2〜4週間でわかります。

**白井** その恐れはよく分かります。しかし、検診でがんの早期発見ができれば、今は病変部と周囲の一部を切除するだけで、基本的に子宮や乳房を残す温存療法が主流です。

検診と医療技術の進歩により、がんは「不治の病」の時代ではなくなりました。早期発見すれば治るのです。従って、進行がんに移行し、手遅れになる前に是非がんを見つけて下さい。そのためには、

早め、早めの検診こそが大切と、肝に銘じて欲しいと思います。

# 夢は還暦野球・日本一 白球を追い、 元気いっぱい



横浜港南クラブ代表  
鈴木 定雄 さん



横浜港南クラブマネージャー  
原 週一 さん

国民的スポーツの野球。最近では定年で退職した後、再び野球を楽しむ熟年愛好者が増え、還暦野球チームが続々と誕生しています。横浜港南クラブもその一つ。定期練習を欠かさず、全国優勝の経験もある強豪チームですが、白髪の目立ち始めた部員たちは、青春

時代のように白球を追い、元気いっぱいです。

「カーン」「いい当たりだ、走れ！」。澄み切った秋空に白球が舞い、元気な掛け声が響き渡ります。

JR根岸線・港南台駅から歩いて20分ほどの港南台南公園。この少年野球場に週一回、横浜港南クラブの面々が集い、練習に励みます。

## 部員33人、野球歴は様々

横浜港南クラブが産声を上げたのは、平成8年の暮れ。既に13年の歴史を持ち、還暦野球の中では老舗チームの一つです。

現在の部員は、総勢33人。草野球組みから国体出場の経験者、社会人野球で活躍した強打者まで、野球歴は様々です。

定例の練習は毎週火曜



日。入念な準備体操に始まり、軽いランニングやキャッチボール、打撃、守備練習など、午前9時から11時までたっぷり2時間、心地よい汗を流します。

このほか、県内外の還暦チームとの試合も多く、週末は毎週のように各地を転戦。忙しい日々を送っています。

チームの代表をつとめ、最高齢でもある鈴木定雄さん(78)は、還暦野球の魅力について「高齢になっても、みんな

なで楽しめるスポーツ。特にチームが一丸となり、試合に勝った時は、もう最高ですね。勝利の美酒の味もまた格別です」

チームのモットーは「絶対にけがをしないこと」。

部員たちの気持ちは若くても、そこは還暦野球ですから、ちよつとした油断が大けがを招きかねません。そのため、チーム内で「頑張れ」は禁句です。

「でも、いざ試合となると、みんなハッスルして、頭から滑り込むようなプレーも。あまりの頑張りに、ヒヤッとすることも度々です」と鈴木さん。

## 全日本選抜大会で、優勝の快挙も

部員たちにとっては、アフターベースボールも楽しみの一つです。練習や試合の後に、居酒屋などへ流れて乾杯。試合を振り返ったり、名プレー・珍プレーを酒の肴に、野球談義に花を咲かせます。

発足時からマネージャーとしてチームを支える原週一さん

ん(65)も、この仲間との「飲みニケーション」が大好きな一人。「野球のことになると、話が尽きない。口角泡を飛ばし、もう大変です」と笑っています。

チームは2年前の秋、全日本選抜還暦野球大会で見事、優勝の快挙を成し遂げました。

「次に狙うのは、還暦野球・日本一の座。そのために、選抜ではなく全日本大会の制覇を」と鈴木さん。野球に魅せられたオールドボーイたちの夢は、大きく広がっています。



こんな時どうする

# 視神経乳頭陥凹

横浜市眼科医会常任理事 洋光台眼科クリニック 田辺 由紀夫

**先日、健診の眼底検査で「視神経乳頭陥凹の疑い」という判定を受けました。この「視神経乳頭陥凹」というのは、病気なのですか**

「視神経乳頭陥凹」自体は所見のひとつで、病気というわけではありません。私たちの眼球の内側には網膜という膜があり、ここには1億個を超える視細胞という光を感じる細胞があります。この視細胞で受け取った刺激が脳に伝えられて「物が見えた」と感じるわけです。視細胞で受け取った情報を脳まで伝える神経線維という細い糸のようなものがあり、この神経線維が網膜じゅうから集まって束になり眼球の外へ出てい

く場所を視神経乳頭と呼んでいます。陥凹はくぼみの意味ですが、緑内障で視神経乳頭のくぼみが変わりたり、大きくなったりするので要注意です。

**「視神経乳頭陥凹」があると緑内障ということでしょうか**

いいえ、「視神経乳頭陥凹」があるだけで緑内障だとは言えません。病気ではない陥凹もあります。先ほど述べたように、陥凹の形状や拡大が認められた場合に緑内障を疑い、さらに検査をしていくことになりま

**緑内障というと、眼圧が高くなると聞きましたが**

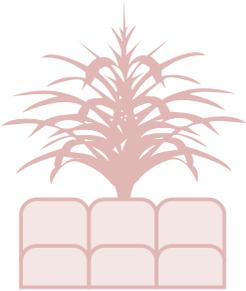
確かに、緑内障は眼圧が高いために視神経が障害され、視野が狭くなったり、視力が低下する病気です。ただ、眼圧が一般的な正常範囲であっても緑内障になる方が少なくありません。このような緑内障を正常眼圧緑内障と呼び、日本人では緑内障の約6割を占めると言えます。そのため、眼圧だけでは緑内障の有無が判断できないので、眼底検査での視神経乳頭所見が重要視されているのです。

**眼底検査は健診で受けましたが、また受けた方がいいのでしょうか**

健診の眼底検査では眼底の中心部分の写真を1枚撮影し、それを専門医が判定していることが多いようです。中にはピントや光量が適当でない写真が混じってしまうこともあり、不適切な判定の原因となります。眼科では、眼底の中心だけでなく周辺まで医師が直接、診ていきます。したがって、1枚の写真よりも得られる情報は多いので、眼底検査はあらためて受けるべきでしょう。健診で異常を疑われたのに何もしなければ、健診の意味がなくなります。この機会にお近くの眼科を受診してみてください。

## 待合室

生殖年齢期を過ぎると女性は更年期に入る。いわゆる卵巣の老化現象である。一般に更年期障害は“ほてり”、“のぼせ”、“異常発汗”等の自律神経失調症状を訴えて来院される方が多い。特に自覚症状としては現れにくい骨粗鬆症、脂質代謝異常などの病変も女性ホルモン欠乏によって増悪することがある。他に長期の欠乏により、女性性器の萎縮が現れる。性交障害は言うまでもないが、膣の萎縮、外陰部の皮膚の衰えにより、違和感、かゆみ、いたみなどが起こる。さらに過度の洗浄、市販のクリームの使用で症状が悪化して受診される方が少なくない。少量の卵巣ホルモン投与で症状は軽減する。(シュリンプ)



## 訪問看護ステーション 看護師の募集

横浜市内19カ所にある各区医師会立のステーションで、訪問看護に従事して下さる看護師(常勤・非常勤)を募集しております。詳細は次の連絡先へお問い合わせ下さい。  
【お問い合わせ先】横浜市医師会事業三課 ☎045-201-7366

## tvkテレビメディカルチェック 「みんなの健康」

### 11月～12月の放送予定

- 11月★13日 C型肝炎の最新治療
- ★20日 B型肝炎の最新治療
- ★27日 金属によるかぶれ(1)
- 12月★4日 金属によるかぶれ(2)
- ★11日 高齢者のうつ病(1)
- ★18日 高齢者のうつ病(2)
- ★25日 年末年始の救急

毎週金曜日午後1時20分より  
(生放送のため、多少前後のずれがあります。ご了承下さい。)



## 横浜の医療を考える市民の集い

【第1部】特別講演  
講師：遠藤一彦氏(プロ野球解説者・元横浜ベイスターズコーチ)

【第2部】シンポジウム  
テーマ：横浜市の救急医療の現状と問題点

日時：平成21年12月19日(土) 14時～16時  
会場：横浜市健康福祉総合センター4Fホール  
入場無料、事前申込不要、直接会場にお越し下さい。  
定員280名、当日13時30分から受付。

問合せ先▶横浜市医師会事業二課 ☎045-201-7363

### 横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



### 横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



## 休日・夜間に急病になった場合は

### 休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時  
●青葉区休日急患診療所 ☎(045)973-2707

内科・小児科・歯科 診療時間：午前10時～午後4時  
●金沢区三師会立休日救急診療所 ☎(045)782-8785  
●戸塚区休日急患診療所 ☎(045)852-6221

### 内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時

- 横浜市旭区休日急患診療所 ☎(045)363-2020
- 都筑区休日急患診療所 ☎(045)911-0088
- 泉区休日急患診療所 ☎(045)801-2280
- 鶴見区休日急患診療所 ☎(045)503-3851
- 横浜市磯子区休日急患診療所 ☎(045)753-6011
- 中区休日急患診療所 ☎(045)622-6372
- 神奈川区休日急患診療所 ☎(045)317-5474
- 改築工事を行うため、10月より当分の間、仮診療所(上野町2-72 上野町(バス停下車))にて診療を行います。
- 横浜市港南区休日急患診療所 ☎(045)842-8806
- 西区休日急患診療所 ☎(045)322-5715
- 港北区休日急患診療所 ☎(045)433-2311
- 保土ヶ谷区休日急患診療所 ☎(045)335-5975
- 栄区医師会休日急患診療所 ☎(045)893-2999
- 緑区休日急患診療所 ☎(045)937-2300
- 横浜市瀬谷区休日急患診療所 ☎(045)302-5115
- 南区休日急患診療所 ☎(045)731-2416

### 毎日の夜間はこちらへ

●横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088  
都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時  
●横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921  
泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時

●神奈川県医師会中毒情報相談室 ☎(045)262-4199  
【24時間対応】  
●横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737  
休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時

### 午前0時以降の 内科・小児科の初期 救急診療は 小児拠点病院で対応する

- 昭和大学横浜市北部病院 都筑区茅ヶ崎中央35-1 ☎(045)949-7000
- 横浜労災病院 港北区小机町3211 ☎(045)474-8111
- 済生会横浜市東部病院 鶴見区下末吉3-6-1 ☎(045)576-3000
- 横浜市民市民病院 保土ヶ谷区岡沢町56 ☎(045)331-1961
- 国立病院機構横浜医療センター 戸塚区原宿3-60-2 ☎(045)851-2621
- 横浜市立みなと赤十字病院 中区新山下3-12-1 ☎(045)628-6100
- 済生会横浜市南部病院 港南区港南台3-2-10 ☎(045)832-1111

★横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科：午後6時～午前0時 眼科・耳鼻咽喉科：午後8時～午前0時  
★横浜市救急医療情報センター【24時間対応】 ☎(045)201-1199