

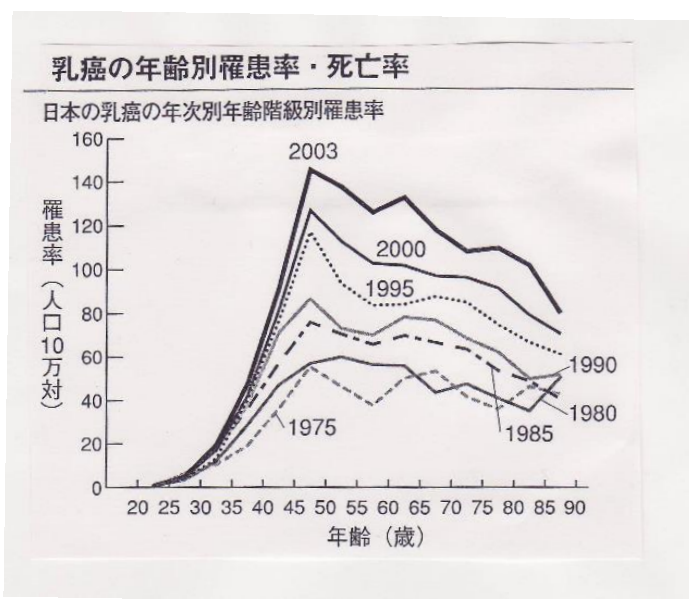
乳癌のはなし

小金井中央病院
外科医 塩澤 幹雄

<疫学>

現在2人に1人が癌に罹患し、3人に1人が癌で亡くなる時代になりました。このような中で、乳癌は1990年代から女性の部位別癌罹患率では胃癌を抜いて1位になっています。本邦では約20人に1人の割合で罹患していますが、欧米では6~8人に1人と信じられないくらい高い頻度であり、乳癌がかなり切迫した問題になっています。食事の欧米化、初経の低年齢化、少子化など乳癌のリスク要因が増えることを考慮すれば、本邦での乳癌患者は今後も増えることは容易に推測できます。

また他の癌と異なり、
卵巣からの女性ホルモンの影響を受けやすいため、働き盛りで子供がまだ独り立ちしていない40歳後半から50歳代の患者さんが多いのも特徴です。



<検診>

マンモグラフィーが検診の中心です。欧米でのマンモグラフィー検診の受診率は70%を超え、早期発見例が増えたために死亡率は減少しはじめましたが、本邦ではようやく10%を超えた状態で、死亡率も上昇しています。このため厚生労働省も積極的にマンモグラフィー検診を勧めています。一方で乳腺が固い、いわゆる“乳腺症”の方はマンモグラフィーでは評価しにくいのですが、このような方が日本人には多く、栃木県ではマンモグラフィーに超音波を併用した乳癌検診が行われています。

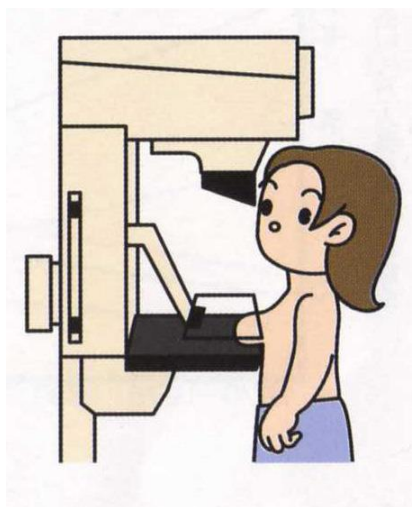
<治療>

乳癌を切らずに焼く方法も実験的に行われていますが、現在でも手術が原則です。最近では、乳房全摘よりも部分切除で乳房を温存する割合が高くなりました。全摘しななければならないケースでも、シリコンバックなどを用いて全摘と同時に乳房再建することも可能です。

もう一つの乳癌の特徴として、個人個人で腫瘍の性質が異なることです。このため治療計画が個人によって大きく異なってきます。腫瘍の大きさやリンパ節転移の数などの従来臨床病期だけでなく、様々なリスクを評価して、内分泌療法、化学療法（抗がん剤）、放射線療法から最善と考える治療法を選択していきます。2つ以上の治療が併用されることも稀ではありません。



マンモグラフィー



女性にとって乳癌はとても身近な問題です。乳腺の痛みなどを自覚し、不安に過ごされている方も多いと思います。一度乳癌検診を受診してみてくださいはどうか？

小金井中央病院ホームページ

<http://www.koganei-chuo-hp.com>

物忘れ…認知症…あなたは大丈夫ですか？

小金井中央病院

居宅介護支援事業室 主任 中山 千恵子

年齢を重ねるうちに「物忘れが増えてきたな」と思う方は多いのではないのでしょうか。これは脳の神経細胞の減少という逃げることの出来ない老化現象の影響で、誰にでもある「物忘れ」です。このような、通常の老化による神経細胞の減少と違い、より早く脳の神経細胞が消失してしまう病気が「認知症」です。

認知症は、はじめのうちは老化による物忘れとの区別が付きにくい病気です。大きなちがいの一つとして、認知症の場合は記憶のすべてを忘れてしまうのに対し、老化による物忘れの場合は記憶の一部を忘れるという点があげられます。



認知症の種類

認知症は、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」の2つに分けられます。

アルツハイマー型認知症

原因) : 脳自体の異常な老化によって起こります。脳細胞の性状や性質が変わってしまうために起こるといわれていますが、本当の原因についてはまだよく分かっていません。

発症) : 「そういえば何となく・・・」で始まります。

症状) : 脳の司令部である大脳皮質の働きが障害されるので、脳全体の働きが衰えてきます。軽い物忘れ程度の前段階を経て、初期では記憶障害や見当識障害などが目立ち、知っているはずの場所で迷ってしまったり、意欲が低下します。中期になると、入浴や排泄、着替え、料理、買い物など、日常生活が難しくなり、会話が困難になったり、暴力などがみられることがあります。後期になると、無言、無動、体のこわばり、嚥下困難など身体的な症状が現われ、寝たきり状態になります。進行の速さは人それぞれですが、多くの場合はゆっくりと進みます。

脳血管性認知症

原因) : 脳梗塞や脳卒中、脳出血など脳の血管にまつわる病気が原因で引き起こされます。

発症) : 「あのときから・・・」で始まります。「あのとき」とは、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの発作があったときのことで、発作が起こるたびに進行するので、次の発作を防ぐことが大切になります。

症状) : 障害を受けた脳細胞の場所によって違います。大脳皮質の障害はそれほど大きくはないことが多く、ある能力は低下しているのに、ある能力はしっかりしているという「まだらボケ」の状態がよく見られます。人によっては、自分が病気だという認識を持つため、とても悲観的になります。

認知症は記憶障害を主な症状とする病気です。病気なので適切な診断と治療が必要です。決して「年齢のせいだから仕方ない」などと諦めたり、放っておいたりせずに、早期に専門の医療機関を受診しましょう。早期に受診し適切な治療を行なうことで、進行を遅らせる事ができ、本人・介護者が心身ともに安定した生活を送ることができます。



いますぐできる！予防の知恵

脳の働きを止めないことが認知症予防につながります。手軽な方法を8パターンご紹介します。是非お試しください。

1. 地図を見ながら散歩しよう

地図を片手に地域の概念を頭に入れ、楽しみながら街を散策しましょう。

2. 料理番組のメモを取ろう

レシピを書き取ると、目や耳に神経を集中させる訓練になります。

3. 暗算しながら買い物をしよう

脳の老化が進むと計算力が衰えます。ちょっとした買い物でも、暗算をしながら買い物をするといいでしょう。

4. 新聞記事を書き写そう

文字を書くという作業はとても効果的な脳のトレーニングになります。

5. お客様を自宅に招待しよう

招待することは、脳に程よい緊張感と刺激を与えます。来客があるという事で掃除・調理・整容・会話など様々な刺激を与えられ脳を活性化してくれます。

6. 利き腕と違う手を使おう

利き腕と違う手を使う事で脳に刺激が与えられます。すると、体全体のバランスが良くなります。

7. 早寝早起きをしよう

記憶が整理されるのは睡眠中です。就寝・起床時間を決めて、質の良い睡眠をとることが大切です。

8. よく噛んで食べよう

歯のない人の方が認知症の症状が重くなる傾向があるそうです。歯からの刺激は直接脳に伝わると考えられています。意識してよく噛んで食べる習慣をつけるといいでしょう。

