

| | |
|--------------|---|
| Title | 乳がんの疫学と自己検診のすすめ |
| Author(s) | 中野, 陽典 |
| Citation | 癌と人. 1981, 8, p. 17-19 |
| Version Type | VoR |
| URL | https://hdl.handle.net/11094/24185 |
| rights | |
| Note | |

Osaka University Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

Osaka University

乳がんの疫学と自己検診のすすめ

評議員 中野陽典*

日本の婦人には乳がんが少ないということをよくお聞きになると思います。たしかに日本人の乳がんの死亡率は、欧米に比して統計上低くなっています。オランダでは6.7倍、アメリカの白人では約5倍と日本人にくらべて圧倒的に高い乳がんの死亡率を示しています。

しかし近年日本人においても乳がんは増加しているということもお聞きになっていると思います。乳がんの死亡実数でも1970年代には1960年代の約2倍にもなっています。そしてやがて死亡率からみても乳がんは日本人に多い胃がんのそれも追いつくであろうとさえ予想されています。すなわち日本人のがんも欧米型を示し乳がん、大腸がんがふえ胃がん、子宮がんがへってくると予想されています。

日本人の乳がんは欧米人の乳がんが高年層でも増加するのにくらべて40才代をピークとして高年層で次第に減少するという型を示しています。しかしこれも日本の都市では、欧米型に近づきつつあることが指摘されており、乳がんの増加が大都市に集中する傾向を示しています。

このような外国人との比較からみても、また日本人での最近の乳がん増加の傾向からみても、乳がんはその発生が環境因子と関連性をもっていると考えられます。

ではどのような環境因子が乳がんに関連してくるのでしょうか？ 実際には後にも述べますように乳がんにかからない人の方が、かかる人より圧倒的に多いのですから不明な点がきわめて多いわけですが、いくつかのものが多少関連性が深いと考えられています。

もちろん女性に多いことは当然ですが（男性1に対して女性100の比率）好発年齢はわが国では40才代の後半になっています。先に述べたように欧米ではこの年代のほかに高年令層にもう一つのピークがあります。生活様式の欧米化は、この高年層のピークをも、日本にもたらすかも

知れないと言われています。

職業婦人に多く発生し特に専門的職業婦人に高率であるという統計があります。教育年数の長い人、いわゆるインテリゲンチアに多い病気でもあります。

結婚やお産、授乳との関係についても多くの報告があります。まず結婚についてであります。独身女性に多くて、結婚して子供のない女性よりも高率だと報告され、結婚生活との何らかの関連性が示唆されています。

お産との関係ですが、出産数の多いほど乳がんの発生率は低いことが指摘されています。

また高年の初産婦の発生率は、若年初産婦の発生率より高いことが報告されたりしています

授乳については、不十分な授乳しかなかった人に高率に発生するのではという疑問が一般的には正しいものとして信じられているようです。しかし最近では、授乳と乳がんの関係については不十分な授乳を明らかな危険因子とするデータはないとされるにいたっています

月経に関しても検討がなされていますが、初経の早かった婦人は、そうでない婦人に比して危険度が高いという統計があります。最近の初潮年令の若年化が指摘されていますが、今後の乳がん発生にどのように関係してくるか注目されます。

よくどんなものを食べれば乳がんになりやすいのですかと聞かれることがあります。むつかしい質問ですが食事との関連性については脂肪の摂取量が注目されています。Wynderという人は、各国の乳がん死亡率と脂肪性食餌摂取量との関係をしらべ正の相関があったことを報告しています。わが国の最近の乳がんの増加傾向も、食生活が欧米化し脂肪含量の多い肉食の傾向にあることと無縁ではなさそうに思えます。逆にどのようなものを食べると乳がんを防止できるかについては、あまり報告がなされており

* 大阪大学講師（微生物病研究所附属病院外科）

ません。

乳がんは遺伝するのでしょうかともよく聞かれます。同一家系内での乳がんの多発性については、たしかに多くの報告があり母娘や姉妹に乳がんが発生しやすいという報告がなされています。この原因については同一家系という似かよった環境因子が原因しているのか遺伝的な素因が原因なのか不明な点が多く適確な答を出せない現状と言えましょう。ただ親や姉妹等に乳がんが発生していれば、やはり自己の乳房に注意を払っておくことは必要でしょう。

そのほか、乳がん発生に関係する外的な因子としてウイルス説や、放射線の影響、女性ホルモンとの関連性などが、専門的な立場でとりあげられ研究されていますが、明確な結論は少し先になるでしょう。

このように乳癌は、さまざまな環境因子とかわりを持ち、そしてわが国のみならず、乳がん発生率の高い国でも、さらに増えつづけているとまで言われています。何か文明社会が進むにつれて、生活にゆとりができ豊かになるにつれて、全体的な乳がんの発生率は増加しているようにも思えるのです。

さてこのように述べてきますと、何か個人個人が非常に乳がん発生に対して高い危険度をもって感じてしまいます。では実際にはどれ位の数字になるかを調べてみましょう。

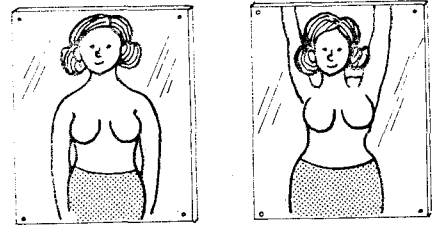
まず乳がんによる年間の死亡率をみると、世界一のオランダで女性人口10万万人に対して25.8人、きわめて低い日本では4.3人程度となっています。年間発生率では、アメリカで10万人に対して約62人、日本では約12人程度であります。きわめて荒っぽい計算をしても、日本人が30才から70才までの40年間乳がんにかかる危険をもっているとして、99%以上の人は乳がんにかからないということになりそうです。万が一とは言えないまでも、きわめてわずかな危険率だということもおわかりになるでしょう。だからこそなおさら、このわずかな危険にさらされた時、これを克服するようにならなければなりません。そのためには日常から各自が自分の乳房に注意・関心を持ち、早期発見につとめねばなりません。すなわち自己検診を行ってほしいの

です。毎月1回で十分です。欠かさず丹念に乳房を調べ早期異常を発見し、専門医を訪ねることが自己検診の目的であり意義あるところあります。

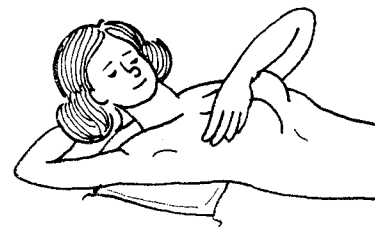
最後に日本対ガン協会のパンフレット乳ガンの自己検査法から、自分で検査する方法を引用させていただきましたので利用していただきたいと思います。

*自分で検査する方法

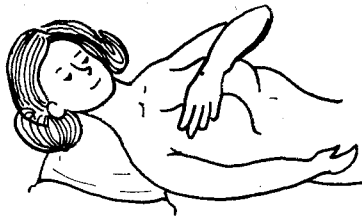
1. まず両腕を下げたまま、左右の乳房を鏡に写してみ、自分の乳房の形、乳首の姿などをよく覚えておきましょう。
2. 両腕を上げて正面、側面、斜めを写してみ、次のことを調べます。
 - A 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。
 - B 乳房がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。



3. あおむけにねて、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。
4. 乳房の内側半分を調べるには、右腕を頭の後方にあげ、左手の指の腹で、外側から内側へ、上から下へ、静かに軽く圧迫しながら触れてみます。



5. 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左手の指の腹で乳首の内側から外側へ、下から上へ触れて、最後にわきの下にも触れてみます。



6. 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探して下さい。

7. 右の乳房の検査が終わったら、次に左の乳房を同じ要領で検査しましょう。

8. 左右の乳首を軽くつまみ乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。

9. 月1回の自己検査で少しでも異常をみつけたら、ためらわず外科医の診察を受けて下さい。(乳房を診てくれるのは婦人科医ではなく外科医の先生です)