

10月

乳がんを考える

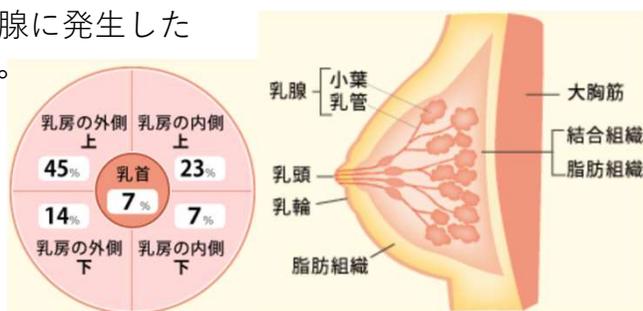


10月はピンクリボン月間です。20年前は30人に1人がかかる病気でしたが、**現在は9人に1人がかかります**。乳がんの正しい知識を得て定期的な健診を継続しましょう。

■ 乳がんとは ■

乳房の内部にある、乳腺に発生した悪性腫瘍が乳がんです。

部位別で区別すると、わきの下にあたる、乳房の外側の部位が、最も頻度が多く発生しやすいです。



■ 乳がんのリスクファクター ■

40歳以上	出産歴なし	授乳歴なし	30歳以上の初産	初潮年齢が早い 11歳以下
閉経が55歳以上	閉経後の肥満	飲酒習慣がある	乳腺疾患の既往歴	家族に乳がん歴

乳がんの罹患率は40代後半～50代前半が多く、働き盛りの女性を襲う病です。女性ホルモンである、エストロゲン（卵胞ホルモン）の関連が強いとされており、月経後の非妊娠期間が長いと乳がんになりやすいことが分かっています。

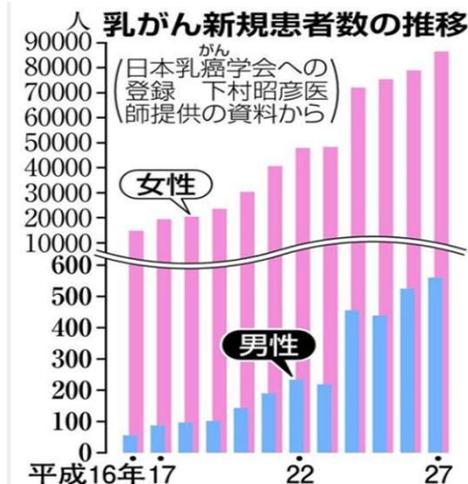
■ 男性乳がんについて ■



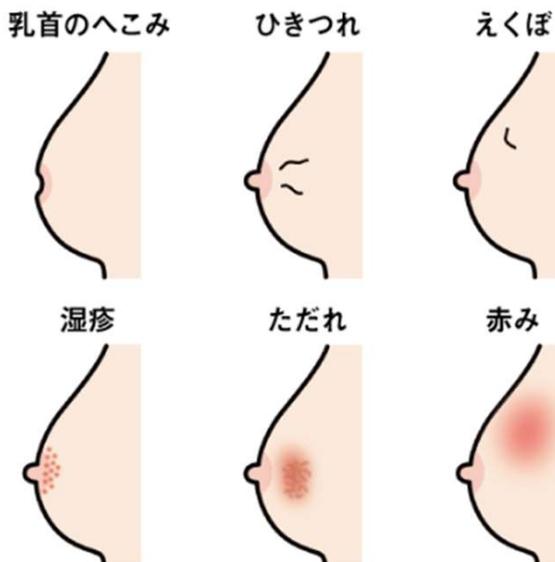
乳がんは女性の病気ではありません。**乳がん患者の1%は男性乳がん**です。受診までの遅さや、乳房に脂肪が少ないことから予後が女性と比べると悪いです。（全生存率 女性60%、男性45%）

放射線治療歴や、肝硬変、血縁者に乳がん罹患者がいる場合は、リスクファクターとなっています。

毎年100人前後の男性乳がんの方が日本で亡くなっています。



■ 乳がんの症状 ■



乳がんの代表的な症状はしこりで、その他に乳頭からの出血、乳がんが進行してくると皮膚のただれ、乳房の左右差や変形、えくぼのような凹みがでることもあります。

しこりがあるからといって、全てが乳がんであるとは限りません。良性疾患のこともあれば、生理前でも、乳房にしこりを感じたりすることもあります。しこりの自覚を訴えて精密検査を受けた人で、乳がんが見つかるケースは約100人に1人です。

大正製薬、大正健康ナビより引用

■ 乳がん検診について ■



	超音波(エコー)検査	マンモグラフィー検査
長所	痛くない、妊娠初期も可能、若年者に良い	小さい所見も見つかりやすい、閉経女性に良い
短所	有能性はマンモグラフィーに劣る	痛みがある、被ばくする、豊胸手術者は検査不可

マンモグラフィー検査の被ばく量についてですが、1回被ばく量は東京～NYの片道飛行機利用時の自然放射線量と同じ量であり、痛みに対しては、生理直後の受診であれば痛さはかなり軽減されます。
定期的に2年に1度（乳がん家族歴のある人、以前に異常所見を指摘された人は毎年）受検をしましょう。

■ 乳がんの治療法について ■



治療法は、手術による切除、薬を使用する化学療法やホルモン療法、放射線治療などを状態に応じて行います。

手術は乳房再建をしなければ1週間弱の入院が必要です。化学療法は通院治療が多いのですが、副作用が強く日常生活や就労に支障が生じやすいです。

■ 乳がんによる治療と就労の両立について ■

乳がんの状態や治療法によって、就労の可否なども大きく変わってきます。標準的な手術法や放射線治療では、作業環境を整えれば就労は可能であることが多いのですが、化学療法は他治療より失業率が高くなることが報告されていて、副作用の軽減が課題となっています。

	復職目安時期	注意事項
手術	事務作業 2週間～ 重労働業務 4週間～	腋窩郭清追加している場合は事務業務も4週間～
化学療法	要調整	終了後も副作用継続で配慮が必要
ホルモン療法	就労可能	更年期症状や抑うつ症状の副作用に注意
放射線治療	就労可能	数か月～数年を経て晩期副作用が起こることも

日本では、1か月以上休業している労働者の21%ががん患者であり、外来加療しながら就労している人は、32.5万人もいます。そのため行政や自治体では、さまざまな両立支援に力をいれています。
 パソナHSでも利用できる制度も含めると以下ようになります。

	使用できる制度 詳細
公的制度	傷病手当金制度、高額医療費制度、医療費控除
社内制度 休暇制度 勤務形態など	年次休暇、私傷病休暇制度 時短制度、在宅勤務 休憩室、医務室の利用

乳がんのセルフチェックについて

生理が始まって1週間後から10日あたりが目安とされています。閉経後の方は、毎月1回で日にちを定めてから行うとよいでしょう。

1 見て

「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？



mamma check

鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見て下さい。

2 さわって

「しこり」はありませんか？



mamma check

ワキの下もよくcheck!

4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなできるように「しこり」の有無を調べてください。

3 つまんで

「血が混じったような分泌物」は出ませんか？



mamma check

指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。

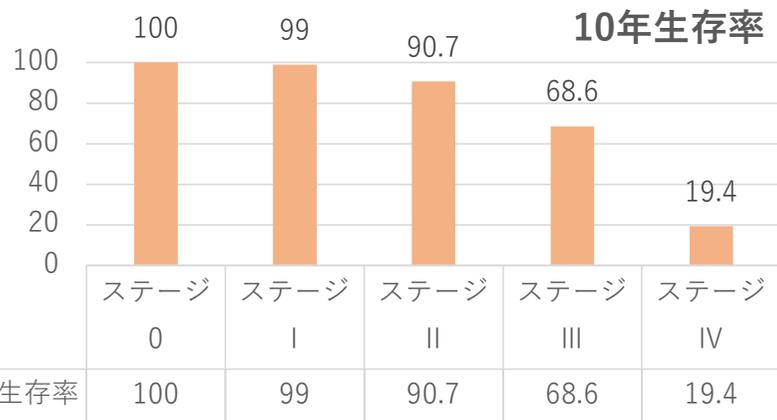
4 横になって

「しこり」はありませんか？



mamma check

仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルを入れて、乳房をさわって、しこりを調べてください。



産業医より
 早期発見できれば8割以上は助かるがんと言われています。健診をきちんと定期的に受けましょう。

パソナHSの乳がん受験率は58.4%（日本41.0%）となっています。先進国受験率の平均70%以上に近づけられるよう、皆様の定期受検をお願いします。

引用、参考文献：乳がんの症状 (taisho-kenko.com)、大正製薬、大正健康ナビより引用。日本医師会、ドクタートラスト衛生委員会ハンドブック、日立保険サービス、国立がん研究センター、日本乳がんピンクリボン運動名古屋第二赤十字病院「がんと就労」シンポジウム、日本職業・災害医学会会誌第67巻第5号、厚生労働省