

定期健診が  
あなたの健康  
を守ります

## 健診センターだより

編集発行  
公益財団法人 とくしま未来健康づくり  
機構(徳島県総合健診センター)  
公益財団法人 日本対がん協会徳島県支部  
公益財団法人 結核予防会徳島県支部  
〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目10番地3  
TEL(088)633-2266(代) FAX(088)633-1811

### 乳がん検診を受けませんか？

～あなたと家族を守るために～

公益財団法人とくしま未来健康づくり機構 乳がん読影医 鎌田正晴



乳がんは女性で最も多いがんです。現在年間10万人を超える女性が乳がん罹患すると考えられています。しかも高齢になるほど増えてくる胃がんや肺がんなど多くのがんと異なり、比較的若い年代に発生します。30歳代で罹患するがんの第一位は乳がんですし、さらに30歳～64歳の女性では、死亡原因1位のがんです。

でも乳がんは見つけやすくまた治りやすいがんです。乳がん  
で死ぬのはもったいないと思いませんか？

#### 小林麻央さんのこと

まず心より御冥福をお祈りいたします。しかし麻央さんが御自身の情報を発信してくれたおかげで、乳がん検診を希望する女性が増えました。乳がんは若い女性の命を奪う病気だということが広く認知されたのだと思います。乳がんを診ている医療人として、標準治療を受けてくれなかったことは大変残念に思いますが、乳がんと闘う姿を公開した麻央さんの勇氣に感謝しています。乳がんでの死亡が多い30歳～64歳という年代は、女性にとって仕事でも脂の乗り切った極めて重要な時期であり、また母として妻として、家庭・育児など最も必要とされる時期です。自分自身のためには勿論、御主人や子供さんのために、乳がんで命を失うことが無いように、あなたも勇氣をもって検診を受けて下さい。

#### 乳がんとは

思春期になると乳房が膨らんできますが、それは女性ホルモンの働きにより乳腺が発育するからです。乳腺は、母乳を作る小葉（細かな乳管が集合しています）と母乳を乳頭まで運ぶ乳管でできています。乳がんはその乳管の内側の細胞（腺上皮細胞）にできるがんです。

乳管の中には、リンパ管や血管がありませんので、がんが遠くに飛んでいくこと（転移）はありません。この状態のがんを非浸潤がんといいます。手術で取りきれば100%治すことができます。乳管を破って外に出た状態を浸潤がんといい、がん細胞がリンパ管や血管に入って転移を起こす危険性があります。そのため基本的には手術の他、全身療法である抗がん剤やホルモン治療などの追加治療が必要になります。

乳がんは治りやすいがんです。いろいろながんの10年生存率をまとめた国立がんセンターの報告（2021年）がありますが、臨床進行期I期（大きさ2cm以下の浸潤がんと考えて下さい）の乳がんの10年生存率はなんと99%です。II期（5cm以下と考えて下さい）でも94%です。因みに、胃がんは、I期：91%、II期：59%、肺がん（非小細胞）は、I期：72%、II期：35%です。膵臓がんには、I期：35%、II期：13%と早期でも治すことが難しく、その為もあってがん検診の対象となっていない。

「乳がんは」 治りやすいがんであることがご理解頂けたでしょうか。

## 乳がん検診を受けましょう

治りやすい乳がんですが、さすがに進んだがんになると治すことが難しくなってきます。Ⅲ期（5 cmを超える大きながんや広汎にリンパ節転移を起こしたもの）では68%、Ⅳ期（骨、肺などに転移している）で16%と、発見が遅れると生存率が急に下がります。できれば非浸潤がんか、浸潤がんでも2 cm以下でリンパ節転移のないⅠ期のうちに見つけたいですね。

乳房は体の表面にあり、自分で見つけることのできるがんです。実際乳がんの約70%は、しこりなどの症状に気がついて受診することで見つかっています。しかしその大半は2 cmを超えるがんになっています。それに対し、自覚症状なしに検診で発見されたがんは約70%が2 cm以下のがんです。自分で見つけた乳がんの大きさの平均は3.3 cmとの報告があります。その報告では、きちんと自己触診をしていた場合でも見つかるしこりの大きさの平均は2.1 cmで、大半がⅡ期の乳がんでした。つまり症状が無いうちに検診を受けなければ、早期がんであるⅠ期までに乳がんを見つけるのは難しいのです。



右乳房の1cmの乳がん(左:マンモグラフィ、右:超音波)。転移もなく乳房温存が可能であった。

## マンモグラフィは痛い？

乳房を2枚の板ではさんで薄くし、X線で乳がんを見つける検査です。腫瘍（しこり）や、乳がんにてできる石灰化あるい



は乳腺のひきつれなどを見つけることができます。40歳以上の女性では、マンモグラフィ検診により死亡率が下がることが証明されており世界中で広く行われている方法です。

皆さんからの質問で多いのは、検査の痛みと放射線被曝に関してです。乳房を圧迫して薄くするほど乳がんが見つかりやすくなります。痛いほど小さながんが見つかるのだと考えて、少し我慢していただければ幸いです。月経のある方は、月経開始から1週目前後が痛みの少ない時期になります。

次に被曝の問題ですが、マンモグラフィの被曝量は飛行機でアメリカを往復した時に浴びる自然の放射線量と同じです。つまり国際線の客室乗務員は月に数回マンモグラフィを撮っている計算になりますが、そのために悪影響があったという話は聞きません。安心して受けて下さい。

## 乳房超音波（エコー）検査が良いって聞きました

最近高濃度乳房が注目されています。マンモグラフィでは乳がんも乳腺も白く映ります（脂肪は黒く映ります）。つまり乳腺の多い高濃度乳房では、白い背景に白い腫瘍を見つけなければなりません。閉経後で高濃度乳房の少ない50代以上では、感度が90%前後あるのに対し、高濃度乳房の多い40

代では感度は70%位に下がってしまいます。

一方超音波検査では、乳腺は白く乳がんは黒く描出されますので、乳腺の濃度に関係なくマンモグラフィと同等の感度を示します。また痛みもなく、被曝の問題もありませんので何回でも検査可能です。良いことだらけのようですが、超音波は乳がんの重要な所見である石灰化を見つけるのは苦手です。石灰化も白く描出されるからです。マンモグラフィでも石灰化は白く映りますが、乳腺よりはるかに濃度の高い白ですので見つけるのは簡単です。

このようにマンモグラフィと超音波検査はそれぞれ得手不得手がありますので併用するのが一番良い方法になります。40代女性でマンモグラフィと超音波を併用した研究結果が発表されています。感度は91%と高く（マンモグラフィ単独では

77%）、がん発見率が1.5倍になると報告されました。

乳がん検診の基本は1年～2年毎のマンモグラフィですが、高濃度乳房の場合は超音波の併用が有用です。超音波検査が必要かどうか担当の先生に相談して下さい。



## 乳がん検診を受ける女性からよくあるコメント



3人出産し授乳もしました。  
乳がんにはならない？



リスクは減りますが乳がんにかからない訳ではありません。



母が乳がん、母方の叔母が  
卵巣がんだったので乳がんが心配です。



その通りです。家族歴は  
遺伝性乳がんを疑う根拠となります。



乳がん検診を受け異常なしでした。  
次の検診まで安心ですね？



残念ながらどうしても見逃しがあります。  
月に一度は自己チェックをして次の検診までに見つかる  
“中間期乳がん”を自分で見つけて下さい。



# 年に一度は健診を受けましょう!

## ～日帰り人間ドックのご案内～

生活習慣病は自覚症状を伴わないで徐々に進行する病気です。健康に自信のある人も、年に一度は自分の健康度を確かめることが、これからの健康な毎を送る指針となります。

とくしま未来健康づくり機構では、皆様の健康づくりをお手伝いさせていただくため充実した設備、万全の健診・検査体制で総合的な健康診断（人間ドック）を行っています。

人間ドックの基本検査は、定期健康診断や特定健康診査で行

われる項目のほかに、肺機能検査、胃エックス線検査又は胃カメラ、腹部超音波検査、便潜血、血液検査といった項目で構成されています。さらにオプションで個人の身体の状態に応じた検査項目を追加することも可能です。

このことから、定期健康診断や特定健康診査では見つからなかった病気が人間ドックで発見されることも少なくありません。

当機構では、4つのコースをご用意しております。

### 人間ドック項目表

検査内容	コース名称	すこやかバリウム	すこやか胃カメラ	基本バリウム	基本胃カメラ
	料金(消費税込)	23,100円	27,060円	36,850円	40,810円
身体計測等	問診・内科診察	○	○	○	○
	身長・体重・肥満度・BMI	○	○	○	○
	腹囲	○	○	○	○
	視力・聴力	○	○	○	○
	眼底・眼圧	○	○	○	○
	血圧	○	○	○	○
心臓検査	心電図	○	○	○	○
肺疾患検査	胸部X線	○	○	○	○
	肺機能検査			○	○
胃検査	胃透視	○		○	
	胃内視鏡		○		○
大腸検査	便潜血反応	○		○	○
糖尿病検査	空腹時血糖	○	○	○	○
	HbA1c	○	○	○	○
尿検査	尿蛋白	○	○	○	○
	尿糖	○	○	○	○
	尿潜血	○	○	○	○
	ウロビリノーゲン	○	○	○	○
	尿PH			○	○
	尿比重			○	○
	尿沈渣			○	○
	超音波検査	腹部超音波			○
肝機能検査等	AST(GOT)	○	○	○	○
	ALT(GPT)	○	○	○	○
	γ-GT(γ-GTP)	○	○	○	○
	LDH			○	○
	ALP	○	○	○	○
	コリンエステラーゼ			○	○
	総ビリルビン			○	○
	総蛋白			○	○
	アルブミン			○	○
	A/G比			○	○
腎機能検査	血清アミラーゼ			○	○
	クレアチニン	○	○	○	○
	尿素窒素			○	○
	尿酸	○	○	○	○
脂質検査	eGFR	○	○	○	○
	総コレステロール	○	○	○	○
	HDLコレステロール	○	○	○	○
	LDLコレステロール	○	○	○	○
	中性脂肪	○	○	○	○
一般検血検査	赤血球	○	○	○	○
	白血球	○	○	○	○
	ヘマトクリット	○	○	○	○
	血色素	○	○	○	○
	血小板数	○	○	○	○
	MCV・MCH・MCHC			○	○
	白血球分類			○	○
炎症反応等	CRP			○	○
	RF			○	○
	ASO			○	○
その他	血清鉄			○	○
	ピロリ菌抗体			○	○
	ペプシンノーゲン			○	○
	骨粗鬆症			○	○

人間ドック  
お申し込み方法

全て予約制となります。予約されますと、検査に必要な書類をお送りします。  
TEL 088-678-7128(予約専用) FAX 088-633-1811

# 令和3年度 健康を考える県民のつどい

去る、11月8日、徳島グランヴィリオホテルにおいて、徳島県、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構、全国健康保険協会徳島支部、徳島県教育委員会の共催により、「健康を考える県民のつどい」が関係団体、市町村保健担当者、婦人会等約180人の参加を得て開催されました。

例年、9月がん征圧月間に開催していますが、今年度は10月1日に、徳島県が「徳島県循環器病対策推進計画」を策定したことから、循環器病対策の更なる普及啓発のため、11月に日程が変更となりました。

また、このつどいは、内閣官房が実施する日常生活回復に向けた技術実証を行う対象のイベントで、そのため、徹底した感染防止対策のもと、ワクチンの接種歴の確認や事前の検査等を実施の上で開催しました。

表彰式典では、主催者のあいさつの後、健康づくり推進活動に功労のあった個人4名と6団体に徳島県知事表彰が贈られ、続いて、当機構からは、住民の健康づくりとがん並びに結核予防対策事業の推進に貢献のあった個人2名と1団体に理事長表彰を行いました。

式典終了後、徳島大学大学院医歯薬学研究部循環器内科学分野教授佐田政隆氏から「心臓におこる病気と徳島県循環器病対策推進計画」というテーマで、続いて、徳島大学大学院医歯薬学研究部脳神経外科学分野教授高木康志氏から「脳卒中における地域連携と最新治療」というテーマでそれぞれ講演がありました。

本日のつどいの参加を機会に、皆様が健康で快適な生活の確保を図るため、一人ひとりが健康の重要性を認識し「自分の健康は自分で守る」という自覚をお持ちいただくことで「健康を考える県民のつどい」の成果があったものと考えております。



## 受賞者紹介

(敬称略)

### ★ 健康づくり推進活動功労者知事表彰

〈個人〉	〈団体〉	〈企業部門〉
菊野良子 東城恭子	鳴門市食生活改善推進協議会	喜多機械産業株式会社
櫻間輝美 西岡恵子	健康会グループ	大鵬薬品工業株式会社
		株式会社松下印刷
		船場化成株式会社

### ★ がん並びに結核予防対策功労者理事長表彰

〈個人〉	〈団体〉
東條由美子	勝浦郡勝浦町婦人会
川又由紀	

## ～全国一斉複十字シール運動開始～

### 都道府県知事表敬訪問

結核のない世界をつくるための募金活動、複十字シール運動が、結核予防会各県支部が各都道府県知事を表敬訪問し、全国一斉にスタートしました。

徳島県でも、公益財団法人とくしま未来健康づくり機構（結核予防会徳島県支部）と一般財団法人徳島県婦人団体連合会（全国結核予防婦人団体連絡協議会徳島県支部）とが共同で徳島県知事を訪問し、複十字シール運動の意義、目的をご理解いただき、各自治体から結核予防思想について広く一般に伝え一層の普及を図っていただくよう運動への協力をお願いしました。



## ～複十字シール運動～

複十字シール運動は、世界中の結核を撲滅し、肺がんやその他の胸部の病気をなくすため、世界各国で行われている募金活動です。日本の複十字シール運動は昭和27年にスタートし、今日まで着実な成果をあげています。こうした活動は皆様の貴重な援助や寄付に支えられています。

複十字シール運動を通じて結核や胸の病気に関心を持っていただき、募金へのご協力を賜りますようお願い申し上げます。



令和2年度 募金額 2,770,287円

# 世界糖尿病デーにあわせてブルーライトアップ!

糖尿病の患者数は世界でも、日本でも増加しており深刻な問題となっています。

11月14日はインスリンを発見したバンディング博士の誕生日で



あり、「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防や治療を喚起するためのシンボルマークはブルーサークルで、世界糖尿病デーの日を中心にいろいろな場所や建物が青色にライトアップされます。当機構でも、11月13日から30日までの約2週間、施設建物前の植木をブルーライトアップしました。



## お知らせ

### ホームページについて

当機構のホームページにも健康に関する情報を掲載していますので是非、アクセスしてみてください。

ホームページ

URL <http://www.toku-souken.ne.jp/>



## 健診センター地図

当センターにお越しの方は、駐車場より赤の矢印の方向にお進みください。(近道になります)

※実線 — : 駐車場までの自動車進路、  
点線 ... : 徒歩進路

### バス

徳島バス・市営バス：中央病院前下車  
徒歩1分

### J R

JR蔵本駅下車 徒歩3分

## 駐車場案内

