

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。

Theme of this month

乳がん検診の最近の動向について

乳がんは早期発見すれば高い確率で完治が可能な病気であり、検診の重要性が指摘されています。国が推奨する乳がん検診は、40歳以上の女性に対する2年に1回のマンモグラフィ検査です。

01 マンモグラフィ検査は十分か？

乳がん死亡率は欧米では改善していますが、日本は増加傾向にあります。その要因の一つに、日本人女性に「高濃度乳房」が多く、マンモグラフィで病変が発見しにくいことが挙げられます。

乳がん検診はマンモグラフィ検査のみで十分か、という議論は専門家の間で続いており、マンモグラフィ検査で発見できなかった乳がんが乳房超音波検査で発見される場合も、その逆の場合もあります。また、検診で異常が見つからなくても、翌年に乳がんが発見される場合もあります。

02 乳がん検診・啓発活動の変化

近年、乳がん検診の方針に変化がみられます。乳房視触診は科学的な有効性が否定され、厚生労働省からも推奨しないと見解が示されており、多くの検診施設で視触診が廃止されています。セルフチェックも以前は「自己触診」でしたが、最近は方法にこだわらず、定期的に乳房の状態を意識する「ブレスト・アウェアネス」が重要視されています。乳がんの具体的な所見を知らなくても、乳房の変化に気づいたら病院を受診することが大切です。



03 人間ドックで自分のために何ができるか

人間ドックは、毎年検診を受けられ、マンモグラフィ以外の検査を追加できるメリットがあります。例えば、マンモグラフィ検査に乳房超音波検査を加えることで、乳がんの発見率が向上することが分かっています。画像検査には、乳房MRI、トモシンセシス（断層撮影マンモグラフィ）、PEM（乳房PET）と種類があります。詳細な撮影が可能ですが、撮影時間が長く、広く普及はしていません。腫瘍マーカーは癌に関連する物質の量を測定する血液検査で、乳がんではCA15-3などがあります。早期乳がんではマーカーの数値が上がりにくく、妊娠や肝機能障害などの影響を受けることもあり、乳がんの早期発見に寄与しません。病院で乳がんの腫瘍マーカーを測定する場合は、乳がん再発の補助検査として画像検査と併用することが一般的です。

最後に、日本乳癌学会のホームページで「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」が公開されています。検診や予防の情報もありますので、参考にさせていただきます。（大宮センター医師：阿部 直子）

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分：エネルギー 309kcal

たんぱく質.....18.1g 炭水化物.....32.4g
脂質.....13.2g 塩分.....2.3g

夏に備えて疲労回復

ヘルシー チキンタコライス

主 食

主 菜

副 菜

カレーの風味がさわやかなタコライスをご紹介します。鶏肉を使うことで脂を控えめにしたヘルシーメニューです。合いびき肉を使った時よりもエネルギーは80kcal、脂質は10gも控えることができます。旬のトマトには美肌や生活習慣病の予防につながる「リコピン」、皮膚や血管、筋肉などを丈夫にする「ビタミンC」、むくみや高血圧を予防・改善する「カリウム」が豊富に含まれています。生活習慣病の予防にもなるので、意識的に取り入れることを心掛けましょう。

材料(2人分)

● 鶏ひき肉.....	150g
● 玉ねぎ.....	大1/2個
● トマト.....	大1個
● レタス.....	大2枚
● ご飯.....	300g
● チーズ.....	小さじ4
● A ● カレー粉.....	小さじ1
● ● ケチャップ.....	大さじ1
● ● ウスターソース.....	大さじ1
● ● 料理酒.....	大さじ1
● 油.....	大さじ1/2
● 塩.....	ひとつまみ
● こしょう.....	適量

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 油をひき中火で熱したフライパンで、ひき肉と玉ねぎを炒める。玉ねぎの色が変わったら[A]を加えて、汁気なくなるまでほぐし炒める。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③ トマトは一口サイズ、レタスは千切りにする。
- ④ 皿に温かいご飯をのせ、②のひき肉と玉ねぎをのせる。その上にレタスを敷きトマトをのせる。仕上げにチーズをトッピングし完成。

★ 温泉卵やアボカドをのせてもおいしいです。