

女性のがんの中で発生数が最も多い病気「乳がん」を知ろう！

最近、「乳がん」という病名を耳にすることが多くなりましたが、皆さんはどんな病気かご存じですか？

◎乳がんとは？

乳がんは女性のがんの中で発生数が最も多い病気です。現在は年間8万人以上の女性が乳がんになっていると考えられ、1万人以上が亡くなっています。発症年齢は20～90歳代と幅広く、特に40～50歳代の女性に多くみられます。

乳がんは乳腺組織の中にある乳管や小葉から発生する病気で、その多くは乳管を構成する腺上皮から発生する「乳管がん」です。また、がんが乳管内や小葉内にとどまっているものを「非浸潤がん」、乳管や小葉の外に浸潤したものを「浸潤がん」といいます。

乳がんが見つかるキッカケは、自分で乳房のしこりなどに気付いた時や、ほかの病気で行ったCT検査などで偶然に指摘された時、乳がん検診や人間ドックの検査で異常を指摘された時などに多くなっています。

◎乳がんの症状は？

乳がんの症状は、「しこり」が最も多く、そのほかに「皮膚のえくぼやひきつれ」「乳首からの血性分泌」「乳房の腫れと痛み」「脇の下のしこり」などがあります。これらの症状が見つかった方は、早期に乳腺外科を受診することをお勧めします。

また、これらの症状がなくても、乳がんが潜んで

いる場合がありますので、乳がん検診や人間ドックなどの定期的な受診が大切です。検診では「異常なし」の場合でも、日ごろから乳房の自己検診を行い、自分の乳房の状態や変化を知っておくことが有用です。

◎乳がん以外の乳房の病気は？

しこりや張り感、乳房痛、乳頭分泌などを症状とした、主に30～40歳代の女性にみられる、良性疾患の「乳腺症」や、乳汁のうっ滞、細菌感染が原因で起こる炎症性疾患の「乳腺炎」、10～40歳代の若い世代に多くみられる良性腫瘍の「乳腺線維腺腫」、乳管内の上皮が乳頭状に増生する良性腫瘍で、30～50歳代の女性に見られる「乳管内乳頭腫」などがあります。

血性分泌や炎症様症状、しこりの増大などの症状の中には、乳がんが関係している場合があります。

乳房について気になることがありましたら、乳腺外科にご相談ください。



市立甲府病院外科
國友和善ドクター

平成2年山梨医科大学(現山梨大)卒。山梨大学医学部附属病院などを経て、平成22年から市立甲府病院勤務。現在当院外科部長。日本外科学会外科専門医、日本乳癌学会乳腺専門医

☎市立甲府病院…☎(244)1111

防災情報 コラム 22

備えあれば憂いなし

自宅で 防災訓練を しましょう

地震を想定した訓練で自宅での危険箇所を確認。停電や断水などを考えて、備蓄品で足りないものを再点検しましょう。

チェックリスト✓

- 突然の大地震発生、部屋の中で頭や身を守る行動はとれますか？
- 部屋から外へ出る避難路に、転倒するような障害物はありませんか？
- 停電した時の明かりの確保は？
- 断水時用の水の備蓄は足りていますか？
- 防災グッズの使用法や非常食の消費期限を確認していますか？
- 非常食での食事、節水や暗い部屋を体験したことがありますか？



☎防災課…☎(237)5331



第1土曜日は
「地産地消の日」

2月7日

☎農政課…☎(298)4833

日照時間の長い本市では、ネギが良く育ち、市内の直売所では、甲府市産の美味しいネギが販売されています。今回は美味しいネギの見分け方などを紹介します。

◎おいしいネギの見分け方は？

緑と白色が鮮やかで光沢があり、境目がはっきりしているネギを選びましょう。

◎ネギの保存方法は？

新聞紙に包んで冷蔵庫へ。泥付きネギの場合は庭先に掘った穴の中に埋めると鮮度を長く保つことができます。

◎おいしい食べ方は？

味噌汁の薬味に、肉や魚料理の付け合わせに最適です。また、鍋との相性も抜群で、特に「下仁田ネギ」や「ホワイトスター」という太い種類のネギがおすすめです。

◎風土記の丘農産物直売所のおすすめレシピ

一口大に切った鶏肉をフライパンで炒め、酒、塩、大きめにぶつ切りにしたネギを加えてしばらく蒸し焼きにします。すりおろしたにんにくを加えてさらに炒めて完成です。おかずに、お酒のおつまみに、ぜひお試しください。

市内の直売所

- 風土記の丘農産物直売所(午前9時～午後6時、火曜定休)
…☎(266)3858
- 上九ふれあい農産物直売所(午前8時30分～午後4時、木曜定休)
…☎0555(88)2138
- 穫れたてLand山城店(午前9時～午後5時、日曜定休)
…☎(243)6766
- 穫れたてLand池田店(午前9時～午後5時、日曜定休)
…☎(228)4255
- 甲州地どり市場(午前10時～午後6時)…☎(222)0032