

## 乳がん検診もスバも ソーキ(早期)が一番！

那覇西クリニック 理事長 玉城 研太郎



今日はぜひ、この合言葉だけでも覚えてください。

「乳がん検診もスバもソーキ(早期)が一番！」  
——沖縄県民には刺さるこのギャグ、本土で講演するときにも渾身の力で放つのですが…会場はまるで南極。笑い声どころか、凍りついた空気だけが漂います。沖縄ではまあまあウケるんですけどね(ええ、ちょっと盛ってます)。

さて、10月は「ピンクリボン月間」。世界中で乳がん検診の大切さを広めるイベントが行われます。今や日本人女性の9人に1人が乳がんにかかる時代。しかも、令和元年の沖縄県の乳がん罹患率は人口10万人あたり57.2人で全国ワースト1位。これはもう他人事ではありません。だからこそ、早期発見・早期治療が大切です。そして治療は“噂”や“思い込み”ではなく、エビデンスに基づいた正しい治療でなければなりません。

### 乳がん検診の基本

推奨されているのは、40歳以上の女性は2年に一度のマンモグラフィ検診。乳腺が多いタイプの方は、乳房超音波検査を追加すると発見率が上がることが科学的に証明されています(Ohuchi N, Lancet. 2016)。

### 「ブレストアウェアネス」を知っていますか？

最近注目されているのが、この「ブレストアウェアネス」という考え方。直訳すれば「乳房への気づき」。つまり、普段から自分の乳房を意識して生活する習慣のことです。ポイントは4つ。

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 変化に気がつける

3. 変化があればすぐ専門医に相談する

4. 定期的に検診を受ける

たとえばお風呂で石けんをつけながら胸を触り、しこりやひきつれ、乳頭からの異常分泌がないかチェックする。これが第一歩です。もし異常を感じたら、検診のタイミングを待たず、できるだけ早く専門医を受診してください。異常がなくても定期的な検診を欠かさないことが早期発見・早期治療への近道です。

### 乳がん治療の進化

1890年代のHalsted手術では、がんが小さくても大胸筋まで切除する大手術が行われていました。しかし薬物療法(化学療法、ホルモン療法、分子標的薬、免疫療法、ADC製剤など)や放射線治療の進歩により、現在は乳房温存手術や乳房再建術が主流に。治療効果だけでなく、整容面にも配慮できる時代になりました。

さらに、治療が難しいとされた「トリプルネガティブ乳がん」にも有効な薬が登場し、生存率が改善しています。それでも、どんなに薬が進歩しても、やはり早期発見に勝るものではありません。

### あなたと、大切な人のために

乳がんは「気づいたときには進行していた」ということが少なくありません。だからこそ、普段から胸の状態に意識を向けること、定期的な検診を受けること、そして異常があればすぐ動くことが大切です。今年の10月は、ぜひ自分の胸と向き合ってみませんか？

合言葉はもう覚えちゃったね？

「乳がん検診もスバもソーキ(早期)が一番！」  
笑いながらも、しっかり受けてください。それは、あなたと、あなたの大切な人の未来を守る、何よりの方法なのです。