

# 公衆衛生だより No.39

発行

(公財)長野市保健医療公社  
TEL 026-295-1199

http://www.hospital.nagano.nagano.jp/



長野市民病院  
Nagano Municipal Hospital

- 地域がん診療連携拠点病院
- 地域医療支援病院
- 病院機能評価認定病院
- 臨床研修認定病院
- 人間ドック健診施設機能評価認定病院

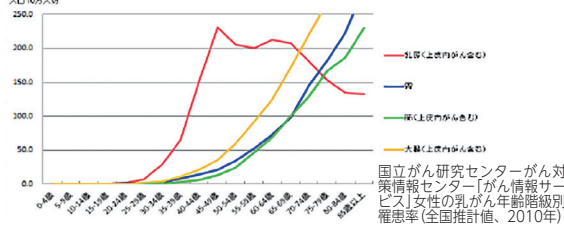


## 〈健康が一番〉

# ふれ愛

### 日本人女性の乳がんの状況

罹患数は女性のがんの第1位で、2015年は約8.9万人が罹患すると予測されている。他のがんと違い、40代後半と60代にピークがあり、高齢になるにつれて減少する。現在年間1.3万人以上が乳がんで死亡している。



◆乳がんは女性になるがんの第1位で、罹患数(がんになる人の数)では圧倒的な多さを占めており、しかもその数は年々増加傾向にあります。さらに、好発年齢が40〜60代と、がんの罹患としては比較的若い年齢であることが大きな特徴の一つです。



長野市民病院  
呼吸器外科・乳腺外科科長  
おざわ けいすけ  
小沢 恵介

## 乳がんについて

### ◆乳がんは女性になるがん第1位

◆乳がんは女性ホルモンの影響を受けやすい  
乳がんになる原因はさまざまで、どれか一つが原因であることはまれです。その中でも特徴的なのが「女性ホルモン(エストロゲン)」の影響です。乳がんのうち70〜80%はエストロゲンの影響を受けて、がん細胞が分裂・増殖するという特徴があります。こうしたタイプの乳がんを「ホルモン感受性がん」といい、エストロゲンが血中に分泌されている期間が長いほど、なりやすくなるといわれています。この要素を考慮することは、ご自分の乳がん発症リスクについて考えるのに非常に有用です。

### ◆出産・授乳と乳がんの関係とは?

女性ホルモン(エストロゲン)が分泌されている期間が長いほど乳がんのリスクが高まるということは、初経年齢が早い方や、閉経年齢が遅い方は特に注意が必要になります。一方で、出産経験がある女性は出産経験のない女性と比較すると、2・2倍発症リスクが低く、さらに5回以上の出産経験がある方は、出産経験がない方と比較して発症リスクが半分になるという研究報告があり、出産は乳がんの発症に大きく影響を与えるものの一つであることは間違いありません。また、授乳経験がある方は、授乳経験のない方と比較すると、乳がん発症リスクが低く、出産だけでなく授乳も乳がんの発症に関係していることもわかっています。このように、女性の生理・生殖要因と乳がんとはとても密接な関係があります。

### ◆女性なら誰でも定期的 に乳がん検診を受けましょう

「出産も授乳も経験しているから自分は大丈夫」と安心するのは早計です。なぜなら、前述の発症リスクは、ホルモン感受性乳がんに関したリスクであり、それ以外の乳がん発症リスクは生活習慣や遺伝性なども含め、数多くあります。女性であれば誰でも、しかも若いうちから乳がんになる可能性があると

## 長野市民病院 第26回 市民健康講座

参加無料 申込不要

とき 平成28年2月20日(土) 開場13:00 開演14:00 閉演16:00  
ところ 若里市民文化ホール

テーマ 「不妊症・乳がん・がん就労支援」

第1部 市民公開講演会  
「不妊治療の実際 ～妊娠・出産のために知っておきたいこと～」  
【講師】:長野市民病院 婦人科科長 西澤 千津恵

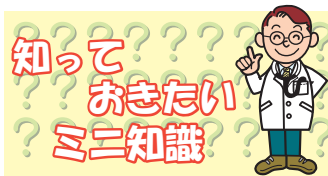
第2部 地域がん診療連携拠点病院講演会

①「ここが聞きたい!? 乳がんについて」  
【講師】:長野市民病院 呼吸器外科・乳腺外科科長 小沢 恵介

②「がんになったら仕事はどうする? ～がん就労、当院のサポート体制～」  
【講師】:長野市民病院 外来化学療法センター がん化学療法看護認定看護師 塩ノ谷 美津子  
長野市民病院 がん相談支援センター 特定社会保険労務士 北原 啓祐

お問い合わせ先 長野市民病院 企画財務課 026-295-1199代

を意識し、是非とも予防のために生活習慣の見直しや検診での早期発見に努めていただきたいと思います。



### 若いうちからはじめよう 不妊症予防の ススメ



長野市民病院  
婦人科科長  
にしざわ ちづえ  
西澤 千津恵

#### ◆増え続ける不妊治療

最近では「不妊症」という言葉も目新しいものではなく、「不妊治療」も「妊活」というふうに受け入れやすくなりました。現在、日本ではじつに30人に1人の赤ちゃんが体外受精という技術の末に命を授かっているという状況であり、10組のカップルのうち3組が不妊症です。

#### ◆不妊症予防は若いうちから対策を！

私は、不妊症はある程度予防できると思っています。妊娠には明らかにゴールデントimeがあり、それは35歳以下といわれています。仕事をしていても計画性をもって、できるだけその間に出産することが第一です。しかし、だからといって「35歳までなら大丈夫」と安易にとらえ、それまで何の対策もしなくていいということはありません。是非とも若いうちから不妊症予防に努め、いつかの出産のために備えていただきたいと思います。

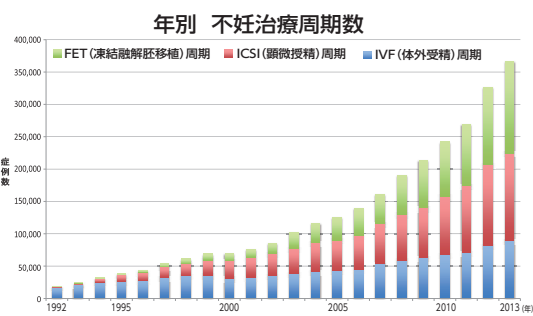
#### ◆婦人科検診を受けることで、さまざまな対策ができます

不妊症を予防するには、まずは何と言っても婦人科で検診を受けることです。20歳を過ぎたら必ず定期的に受けましょ

う。そこで、仮に異常が見つかったとしても、たとえば、初期の子宮内膜症であればピルを服用することで、悪化を防ぐことができます。月経不順はうまく排卵していないサインであり、放っておくと子宮がんの原因になることもありますから、そうした意味でも検診は重要です。また、子宮頸がんは早期発見されれば簡単に切除することができます。その後の妊娠も可能です。さらに、施設によっては卵巣の予備能を調べ、早発閉経になる可能性を知ることでもできます。一方、日頃の生活習慣についても注意が必要です。極端な肥満や痩せは排卵を阻害しますので食生活を整えることが大切です。また、タバコは閉経を早めますから禁煙は必須です。

#### ◆「もっと早く治療していたら…」と後悔しないために

不妊治療の初診患者さまの年齢は35歳以降の方がほとんどですが、調べてみると非常に高度な子宮内膜症を患っていたり、閉経に近い状態であったりということがままあります。そのような場合には自然妊娠が難しく、体外受精をすることになりますが、それも万能ではなく、39歳で元気の赤ちゃんが生まれてくる確率は約10%、40歳以降になると数%という確率です。私たち不妊治療スタッフはそうした方々を日々全力でサポートしています。残念ながら良い結果に結びつかないこともあります。そこで思うことは、「もっと早く不妊治療を始めていたら…」、「早く検診に行っていたら、内膜症がこんなにひどくなることもなかったのに…」と、患者さまもつらいと思います。私たちが悔しい思いでいっぱいなのです。若い方々が、このように後々後悔されることがないように、家庭、学校、職場など社会全体に啓発が必要で、男性にも関心を持ってほしいと思います。そして、結婚した多くの子どもを持つことが幸せであると感ぜられるように、行政や企業など社会全体の意識が変わり、多くの子どもが生まれる社会になることを願ってやみません。



出典：日本産科婦人科学会 (2013)

## 採用情報

募集職種	応募条件など詳細はホームページをご覧ください	募集人員
医師	●病理診断医、●緩和ケア内科医、●血液内科医、●健診医、●麻酔科医、●整形外科医 他	数名
後期研修医	●信州型総合医(長野県認定) 他 ※見学随時受付中。	数名
歯科衛生士【急募】	●非正規職員 有資格者(期限付雇用)	1名
視能訓練士【急募】	●非正規職員 有資格者(期限付雇用)	1名
薬剤師	●正規職員 (H28年春資格取得見込者又は有資格者)	2名
理学療法士 作業療法士 言語聴覚士	●正規職員 (新卒者応募可)	各数名
管理栄養士	●正規職員 (新卒者応募可)	1名
医療ソーシャルワーカー	●正規職員 有資格者、又は H28年春資格取得見込者	数名
事務職員	●診療情報管理士(非正規職員) 有資格者(期限付)その他について	1名
保育士	●非正規職員 有資格者(保育園勤務経験者)	1名