

予防医学協会総合健診センター  
ヘルスポートだより

マンモグラフィ検査のご案内

総合健診センター・ヘルスポート 青野 文美

【乳がんについて】

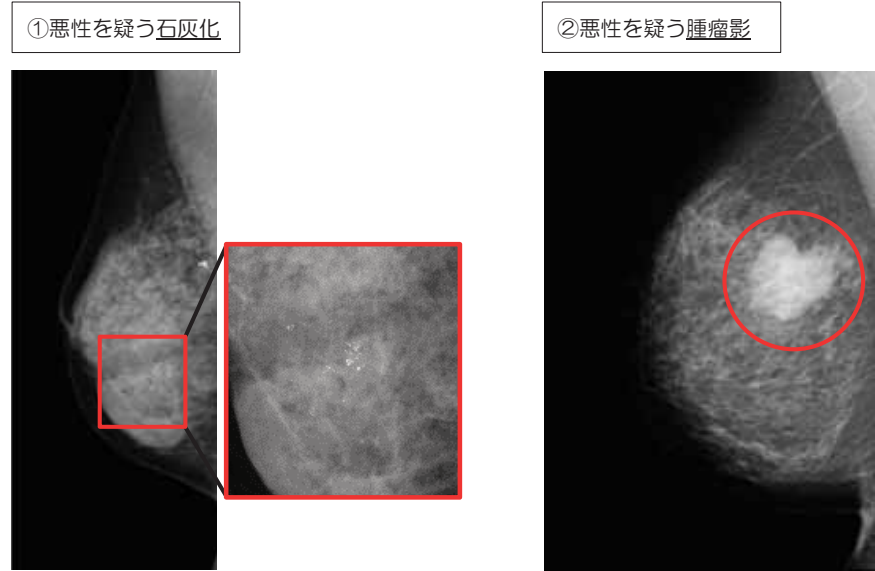
日本人女性の乳がん罹患数は年間約9万人と推定されており、**9人に1人**が乳がんにかかると言われていています。多くのがんは高齢になるほど罹患しやすくなるのが一般的ですが、乳がんは女性ホルモンなどの要素が大きく作用しており、日本では罹患のピークが40歳代後半と60歳代前半と言われていています。

乳がんは早期発見・早期治療をすれば治癒率の高いがんであるため、自己触診や乳がん検診を受けることが大切です。40歳以上の女性は、2年に1回マンモグラフィ検診を受けることが推奨されています。

【マンモグラフィ検査について】

X線で乳房を撮影する検査です。技師が乳房を薄く広げて伸ばし、装置の圧迫板で固定して左右それぞれを1方向、または2方向撮影します。乳腺に所見が埋もれないように乳房を薄く伸ばす必要があるため、個人差はありますが痛みを伴う場合があります。また、超音波検査に比べて石灰化の検出に優れています。

【マンモグラフィ検査で見つかった乳がんの例】



石灰化	腫瘤影
大きさ、形、分布から良性・悪性を判断します。	大きさ、形、輪郭、濃度などで評価しています。
良性のものから、乳がんに伴って発生する悪性のものがあります。	「腫瘤影」すべてが乳がんではなく、良性腫瘤の場合もあります。

㊦ マンモグラフィ画像だけでは良性・悪性を判断できない場合があります。「要精密検査」の結果がでたら、病院で精密検査を受けましょう。

【マンモグラフィ検査を受けられない方】

- 妊娠中、または妊娠の可能性がある方
- 授乳中、または卒乳1年未満の方
- 豊胸手術を受けた方
- 医療器具を装着している方（ペースメーカー、V-Pシャント、インスリンポンプなど）



上記に該当する方は、マンモグラフィ検査をお受けいただけません。詳細は予約時にご確認ください。

＜保健指導講話＞

腸が喜ぶ生活をしよう



飯田 英理子  
ヘルスポート 保健指導課

病気予防や健康長寿と腸内細菌の関わりは日々研究されており、“腸活”という言葉を目にする機会も増えました。腸内細菌の働きと影響力が一つの臓器に匹敵するほどであることも解ってきています。そこで今回は、腸内環境を整えるための食生活のポイントを中心にご紹介します。ご自身の腸内環境を整え、今年一年、心身ともに健康に過ごしましょう！



●腸内細菌の多彩な役目

近年注目されている「短鎖脂肪酸」をご存じですか？短鎖脂肪酸とは、酪酸・酢酸・プロピオン酸などの腸内細菌によって作られる代謝物質で、様々な健康効果のある天然の薬として注目されています。

◆短鎖脂肪酸の働き

- ①腸内環境の改善：悪玉菌の増殖を抑制、大腸の蠕動運動を促進
- ②免疫機能の調整：感染症を予防、免疫細胞の過剰反応を抑制、アレルギーを改善
- ③エネルギー源：大腸粘膜細胞の正常な起動
- ④脂肪蓄積の抑制：安静時エネルギー消費量を向上、肥満を予防
- ⑤ミネラルの吸収促進：骨粗鬆症を予防
- ⑥コレステロールの合成抑制：動脈硬化を予防



腸内細菌はその機能から「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」に分類され、善玉菌が優勢な腸内が理想的です。そのような腸内は短鎖脂肪酸も産生されやすくなります。悪玉菌が優勢になると一気に腸内環境が悪化し有害物質が血管内に侵入し炎症を起こします。その結果、腸疾患のみならず肥満や高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

●腸内環境を整える食べ方

短鎖脂肪酸は口から取り入れても大腸まで届きにくいいため、短鎖脂肪酸を作り出すことに繋がる菌そのものを含む食材（プロバイオティクス）を毎日の食事からとることが必要です。プロバイオティクスは主に発酵食品が代表的です。発酵食品とは、微生物の働きによって食品の成分を変化させたものです。プロバイオティクスを腸内に届けたら、育てる食材（プレバイオティクス）と一緒に摂ることで相乗効果を発揮し腸内環境を整えます。プレバイオティクスは主に水溶性食物繊維やオリゴ糖、難消化性でんぷんから取り入れることができます。下の表のように身近な食材の組み合わせで"腸活"できることがわかります。発酵食品が献立に多い和食は腸活食といえます。

★プロバイオティクス＝菌そのものを含む食材

菌の種類	身近な発酵食品
麹菌、乳酸菌、酵母菌	醤油、味噌
酢酸菌	酢
麹菌	塩麹
納豆菌	納豆
植物性乳酸菌	漬け物
乳酸菌	チーズ、ヨーグルト
酵母菌、麹菌	甘酒、ワイン、日本酒

★プレバイオティクス＝菌のエサになる食材

栄養素	成分	多く含まれる食品
水溶性食物繊維	$\beta$ -グルカン	しいたけ、まいたけ、なめこ、エリンギ、大麦（もち麦、押し麦）、オーツ麦（オートミール）
	ペクチン	りんご、レモン、オレンジ、バナナ
	イヌリン	菊芋、にんにく、ごぼう
	アルギン酸	わかめ、昆布、ひじき、めかぶ、もずく
	グルコマンナン	こんにゃく
オリゴ糖		玉ねぎ、ごぼう、バナナ、はちみつ
難消化性でんぷん		冷やご飯、ポテトサラダ、全粒粉、精製度の低い穀物

食生活の他にも、腸内環境に影響を与える生活習慣には運動・睡眠・ストレス・飲酒・喫煙などがあります。ぜひ日ごろの生活を見直し、腸が喜ぶ生活を始めましょう！

参考・引用：江田 証「新しい腸の教科書」池田書店  
：Mykinso 検査結果ガイド