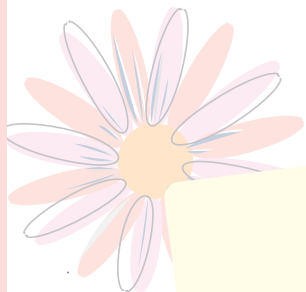


乳腺症と診断された 患者様へ



本日の診察で乳腺症と言われた患者様に、
乳腺症について簡単な知識をもっといただく
ためにこのようなパンフレットをつくりました。
患者様の不安の解消に少しでもお役に立てば
幸いです。



乳腺症とはいったい何でしょうか？

- ①乳腺症は30代から40代の女性によく見られる乳腺の良性の状態です。
- ②主な症状は、乳房の痛みや硬さ、しこりで、両方の乳房にみられることも片方のみのももあります。
- ③乳腺症があるからといって乳癌になりやすいということはありませんが、乳がん検診がしにくくなるため定期的な診察が必要となります。

それでは、ひとつずつ、もう少し詳しく説明しましょう

◆乳腺症は女性ホルモンの過剰によっておきる良性の状態です。

卵巣から分泌される女性ホルモンには、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の二種類があり、どちらも乳腺に影響を与えます。乳腺症に関係が深いのはエストロゲンで、エストロゲンが出過ぎると乳管(お乳が出てくる管)とその周りの結合組織(間質といいます)を刺激し大きくします。特に間質内の血流は3割ほど増えてパンパンにはった状態になってしまいます。そのため、乳房が硬い、痛いといった症状があらわれるのです。

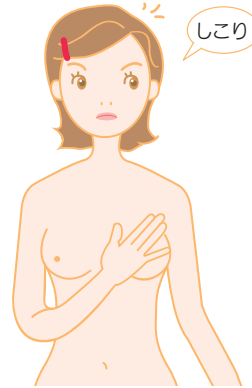
◆主な症状は乳房の痛み、硬さ(張り)、しこりです。

乳腺症になると乳腺の容積が増え、圧迫されたような痛みが生じます。つよい方だと、歩いたりして乳房が動いただけで痛いといわれる方もおられます。一般的に痛みは月経前で強く、月経がくると弱まります。両方に痛みがある場合も、片方だけの場合もあります。さらに乳腺症がつよくなると、痛みは月経周期と一致しなくなる場合が多く見られます。

間質の増量が特に激しい方は、部分的にしこりのようなものを触れるようになります。超音波検査などをしても癌とまぎらわしい場合もあり、その場合は針生検などの精密検査が必要になります。

乳管の中に細胞が増えると結果として乳管がつまってしまい、ダムのような水溜り(嚢胞、のうほうといいます)ができる場合があります。これも手ざわりはしこりのように触れます。

嚢胞は超音波検査でよくわかりますから、定期的に(1年に1回か2回)観察すれば充分です。大きくなる場合や、張って痛みがつよいときは、中にたまった液体を抜く場合があります。



◆**乳がんのリスクは増えませんが経過観察は必要です。**

乳腺症になると、乳房のてざわりが硬く、中にしこりが隠れていてもわかりにくくなります。また、レントゲン写真を撮影しても全体に白く写ってしまい、小さな病気を見逃しやすくなってしまいます。そのため、触診やマンモグラフィーを用いた集団検診だけでは不十分な場合があります。

しかし、超音波検査をいっしょにおこなえば、病気の見逃しはほとんどありません。超音波検査は一般の集団検診ではおこなっていませんから、1年に1回、専門の施設での検診をおすすめいたします。

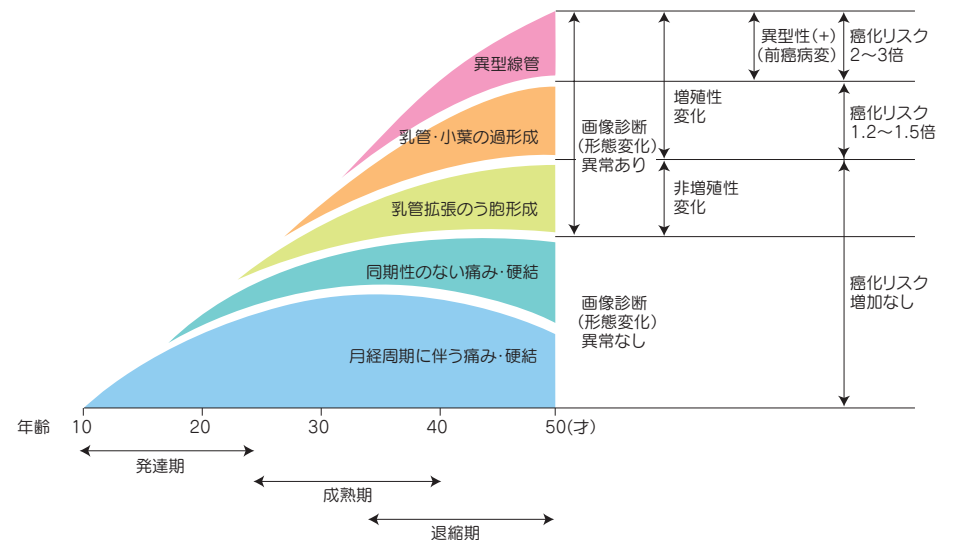
◆**乳腺症についてさらに詳しい知識を得たいと思われる患者様に(多少専門的なお話です。難しい言葉もあるかもしれません。)**

乳腺症は、女性の乳房の発達(10~25歳)から成熟(20~40歳)、退縮(35~50歳)までのライフサイクルの中でとらえた場合、大部分は「**きわめて正常に近い**か、**わずかに正常から逸脱した状態**」に属し、「**病気**」としてとらえるべきではありません。

「**きわめて正常に近い状態**」とは、痛みや硬結などの症状はありますが、超音波検査などで異常が認められない場合をさし、ほとんどは生理的に発生する症状と考えられます。症状はたいていの場合、月経周期にしたがって発生し、一部は次第に(発生からの時間にしたがい)周期性のない症状に変わっていきます。乳腺症といわれる方の半数以上がこれに該当します。

さらに一部は乳管の拡張や、嚢胞形成、腫瘤形成など超音波検査で所見がある状態に進展していきます。このようなものを医学的には「**わずかに正常から逸脱した状態**」といいます。この場合も画像診断上は所見があっても、顕微鏡で調べると(組織学的には)正常な乳腺の構造をたもっており、「**病気**」ではないと考えられます。乳腺症といわれる方の大多数はここまでに該当します。そして正確にはここまでが本当の意味で「**乳腺症**」というべき状態です。

しかし多くの場合、これからお話する精密検査の対象となる状態も「**乳腺症**」にふくめて誤解している場合があるので注意が必要です。



乳腺症の症状を和らげるには？

乳腺症が正常あるいは正常に近い状態だとしても、乳房の痛みは不快なものです。痛みを和らげるには以下のようなポイントがあります。

食事の内容をチェックする

乳腺症のいたみを減らす食事として効果が報告されているのは以下の三点です。

- ① 食事にふくまれる脂肪の量を減らす。
- ② ヨード(海藻などに含まれています)を多く食べる。
- ③ カフェインの摂取量を減らす。

油っぽいメニューはさけ、コーヒーなどの量も控えめにしましょう。特に脂肪制限は効果大のようです。

生活習慣の見直し

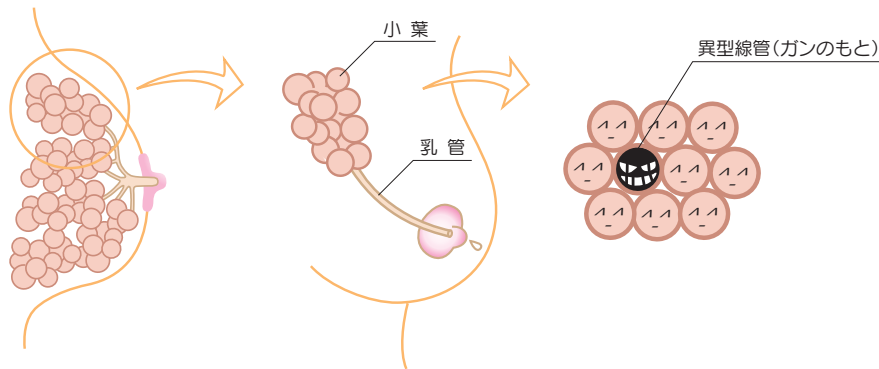
現代生活で多い以下の二点が乳房痛を強めています。

- ① ストレスの増加
- ② 睡眠不足

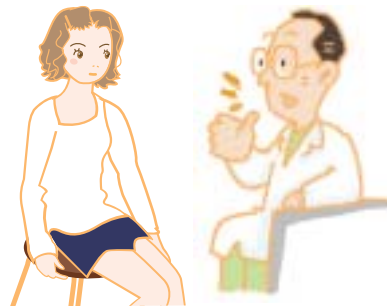
夜更かしをやめて、のんきに構えているのがコツのようです。

自己チェックしてみるだけでかなりの効果は期待できると思います。

乳腺症と診断された方の数%に癌化のリスクが増大する「病氣」が合併してきます。今までにお話してきたような変化にさらに上乗せする形で数%の患者様に、乳管の中や小葉(乳汁を作るところ)の中に、細胞の増殖を伴う「病氣」が合併してきます。これを「乳管や小葉の過形成」といいます。細胞は増えていますがひとつひとつの細胞は正常な細胞なので、すぐに治療の対象となるわけではありません。癌化のリスクは1.2倍程度といわれ、ほとんどは経過を見るだけで充分です。



さらにその中に、細胞ひとつひとつのなかに異常な顔をしたものが混ざってくる場合がまれにあり、これを「異型腺管」といいます。この「異型腺管」は明らかに「ガンのもと」となる状態であり、癌化のリスクは2~3倍といわれています。「異型腺管」が発見された場合は、その部分だけ(親指の頭ほどの大きさ)を切除して癌化を予防するとともに、すでに癌化していないか詳しく調べるのが一般的です。異型腺管や過形成などと言われた方はかならず専門の機関を受診するようにしましょう。





八尾総合病院内 <http://www.yatsuo.or.jp>
〒939-2376 富山県婦負郡八尾町福島7-42
TEL(076)-454-5000 FAX(076)-455-3835