



乳がんとの共存・共生について

乳腺外科部長

伊藤 靖

乳腺の細胞の遺伝子（設計情報）の異常（遺伝子変異）により、乳がんが生じます。10%は異常を親から受け継ぐタイプで、BRCA遺伝子変異から生じる乳がんが代表的です。残りの90%は女性ホルモン（エストロゲン）の影響で代表的変異が生じ、さらにさまざまな要因で変異が重なって発生するという研究結果があります。

タバコの煙や過度の飲酒、肥満を避け、糖尿病の予防や治療を行い、適度な運動を行うことは乳がんの発生リスクを低下させます。早期発見には、入浴時に手で乳房を触りながら洗うなど、自身の乳房を意識する習慣（ブレストアウェアネス）と、死亡率低下効果が証明されているマンモグラフィ検診受診が重要です。乳がんの診断時に、画像上、他の内臓にがんが広がっていないければ手術を考えます。しかし、他の内臓に画像で捉えられないわずかな転移

（微小転移）が存在する場合があり、がんの病期に応じて、がんの生存に関わる物質（エストロゲンや、増殖や免疫反応に関わる分子）に作用するホルモン剤、抗HER2薬や免疫チェックポイント阻害剤など分子標的治療、正常細胞への毒性に注意が必要ないわゆる抗がん剤も使用します。

乳がんの治療や経過観察は10年もしくはそれ以上必要です。他の内臓に転移を認めた場合は、効果的と考えられる薬物治療を開始して可能な限り続け、症状進行を遅らせます。しかし、完全にがんを消失できる確率は低く、もっと有効な治療が登場することを期待しながら、あわてず、あせらず、あきらめず、がんと共にしながら、自分がやりたいことを大切に、動いていくことが重要です。



自分のペースで運動を楽しむために



静岡産業大学
スポーツ科学部 准教授

伊藤 麻希

「健康のために運動をしましょう」と勧められた経験のある方は多いのではないのでしょうか。健康診断の結果や体重の変化、さらに季節の変わり目に、運動を始めようと考えることもありますが。しかし、健康のための運動といっても、何をどれくらい行えばよいのか迷ってしまうものです。健康づくりが目的なので無理をして怪我をしてしまったのは本末転倒です。

これから運動を始める方は、まずは「頑張ったらご褒美がある」というところから始めてみるのはいかがでしょう。繰り返していくうちに、「もっとできそうだ」といった感じや、爽快感、達成感が得られるようになれば、運動は「やらされるもの」から「もっとやりたい」「楽しみ」へと変化していきます。このような心理の働きを「動機づけ」と言います。

また、健康づくりの運動は「無理せず、自分のペースで」行いたいものですが、その加減を見つめるためには少

し工夫が必要です。形を真似するだけでは、無理につながることもあります。大切なのは、その運動をして「どうなりたいのか」といった目的を明確にし、自分の身体に必要なやり方を見極めることです。

例えば長座体前屈では、太ももの裏を心地よく伸ばすことが目的であり、つま先に手が届くかどうかにとらわれすぎる必要はありません。どこまで倒すかは元々の柔軟性やその日の体調によっても異なります。

感覚を丁寧に味わい、小さな達成感を積み重ねながら、「無理せず、自分のペースで」運動を楽しんでみましょう。このように、学生に向けた授業や大学主催地域向けヨガ教室でも、結果だけでなく自分の身体感覚に目を向けることの大切さを伝えていきます。

