



### タニタの体組成計を導入しました

タニタの体組成計を導入し、人間ドック等の健診時に体組成が測定できるようになりました。4月より毎週土曜日、理学療法士が運動のアドバイスをを行っています。お気軽にお声がけください。

### 高濃度乳房について

乳がん検診は「マンモグラフィ検査」と「乳腺超音波検査」で行うのが主流です。今回は、各検査の特徴と高濃度乳房についてお伝えします。

乳房は主に乳腺組織と脂肪組織から成り立っており、乳がんは乳腺から発生する悪性腫瘍のことです。乳がんの好発年齢層は閉経前後の40～50歳代と言われていますが、近年では若年層でも増加傾向にあり、幅広い年齢層の方に乳がん検診をお勧めしています。

当クリニックの乳がん検診は、マンモグラフィ検査と乳腺超音波検査を実施しています。各検査の特徴は右表の通りです。

	マンモグラフィ検査	乳腺超音波検査
長所	<ul style="list-style-type: none"> <li>石灰化の描出に優れる。</li> <li>乳房全体を観察できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しこり(腫瘍)の描出に優れる。</li> <li>痛みを伴わない。</li> <li>放射線被ばくがない。</li> <li>乳腺が多めの方の腫瘍の検出に優れる。</li> </ul>
短所	<ul style="list-style-type: none"> <li>乳腺が多めの方は、病変が検出しにくくなる。</li> <li>痛みを伴うことがある。</li> <li>放射線被ばくがある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>石灰化の描出が難しい。</li> </ul>

マンモグラフィでは、白く見える部分は乳腺組織を、黒く見える部分は脂肪組織を示しています。(病変は白く写ります)

乳腺組織と脂肪組織の割合と分布を乳房構成といいます。

マンモグラフィガイドラインでは、マンモグラフィ検査における乳房構成を、乳腺濃度の低い方から順に、【脂肪性】【乳腺散在】【不均一高濃度】【極めて高濃度】の4つに分類し、【不均一高濃度】【極めて高濃度】の2つをあわせて『高濃度乳房』と定義しています。(図1)

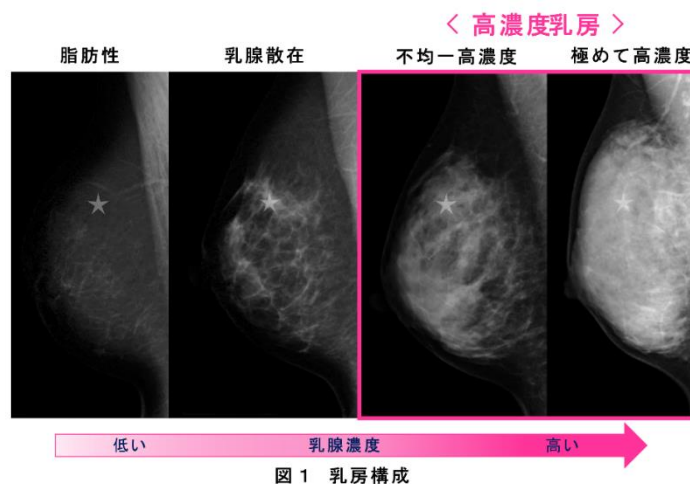
マンモグラフィ検査では、『高濃度乳房』の方はそうでない方に比べて乳房全体が白く写るため、病変が乳腺組織に隠れてしまい、見つけにくくなる可能性があります。(図1参照、図中の★のように病変は写ります)。

乳腺組織は年齢とともに減少するため、『高濃度乳房』は高齢の方より若い方に相対的に多いと言われています。

『高濃度乳房』は、乳房構成を表す言葉であり、病気ではありません。そのため『高濃度乳房』であっても、精密検査の対象にはならず、追加で検査を受けるなどの特別な対応をとる必要はありません。『高濃度乳房』であるか否かに関わらず、定期的に自己触診を行い、ご自身の乳房の変化を確認すること、乳がん検診の定期的な受診が大切です。

ご自身の乳房構成が気になる方は、マンモグラフィ検査を受けた際、検査を担当している診療放射線技師にご自身の乳房構成をお尋ねください。

今回の健康相談室だよりでは、高濃度乳房が乳がん検診に与える影響について学会発表した記事を掲載いたします。



### 筋力は40歳から衰える ～自宅できる筋力トレーニングのススメ～

「老化は足から」という言葉があるように、運動能力の低下は足から始まります。では、何歳ぐらいから足の老化が始まるかといえば、答えは40歳です。筋力やバランスなどの運動能力が40歳代から衰え始めることは多くの研究で証明されており、特に足の筋力は年間1～2%ずつ低下し、60歳代で約30%、85歳以上では50%以上低下するといわれています。生活の中で、「片足立ちで靴下がはけなくなった」、「つまずくことが多くなった」、「階段を昇ることがつらくなり始めた」と感じることはないでしょうか。これらは足が老化し始めているサインです。30年後も40年後も自分の足で歩くためには、40歳代から下肢の筋力の衰えを予防することが重要です。

筋力が衰え始めると、どのような症状が出てくるのでしょうか。前述したように、「片足立ちでふらつくようになった」や「階段を昇るのがつらくなった」というのも筋力低下の症状の一つです。さらに進行すると、「つまずく回数が増える」、「関節が痛くなる」といった症状も出ます。また、筋力低下は生活習慣病にも関連し、「血糖値が下がりにくい」、「太りやすい」といった症状の原因になることもあります。逆に言えば、筋力を維持し続けていけば、年齢を重ねても、転びにくい身体、太りにくい身体、痛みの少ない身体を手にすることができます。

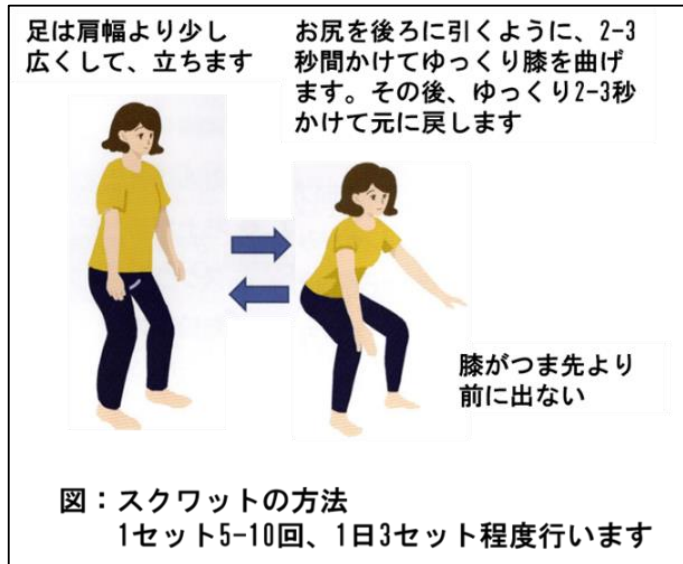
下肢筋力の衰えを予防するための最も良い運動は、スクワットです。スクワットは、人間の生活の基礎となる「立つ・歩く」に必要な下肢筋力の大部分を鍛えることができるため、「キング・オブ・エクササイズ(運動の王様)」といわれるほど効果的な運動です。このスクワットを行う際に重要なことは、姿勢と動作時間です。図のように、お尻を後ろに引き、身体を少し前傾し、膝がつま先より前に出ない姿勢で、ゆっくり(1動作4～6秒)行うことが重要です。1セットを5～10回とし、1日3セットは行うようにしましょう。

最後に、運動は継続することが大切です。残念なことに運動は1回だけでは殆ど効果はありません。しかし運動を2～3ヶ月続ければ、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、骨粗鬆症、関節痛、

認知症などの改善につながります。

「運動は百薬の長」です。今現在、筋力トレーニングを行っていない方も、1日10回程度のスクワットから始めてみてください。

埼玉医科大学保健医療学部理学療法学科  
准教授 博士(老年学) 新井 智之



スクワットの方法を  
動画でも紹介しております



健康相談室だよりは当クリニックホームページにも掲載しております。バックナンバーもご覧いただけます。

\*\*ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください\*\*

ホームページ URL : <https://www.omiyacityclinic.com/>

ご意見・ご感想 : [sodan@omiyacityclinic.com](mailto:sodan@omiyacityclinic.com)

