

男性の乳腺（お乳）の病気について

外科主任部長
杉森志穂

乳腺の病気は圧倒的に女性に多いのですが、男性にも乳首の近くに乳腺組織が痕跡的に認められ、次のような病気がおきることがあります。

① 女性化乳房症

両側または片方の乳腺が一時的に大きくなり、乳首や乳輪の下に軟らかいしこりとして触れるもので、多くの人で触ると痛みがあります。

男性ホルモンの低下や女性ホルモンの過剰が原因であることが多く、生理的なものは新生児期、思春期、高齢者に認められます。また性腺ステロイド薬、抗潰瘍薬、降圧薬、抗精神病薬などさまざまな薬剤や、肝硬変や慢性腎臓病、精巣腫瘍、性腺機能低下症などの病気が原因となる場合もあります。

触診と乳腺超音波検査で診断しますが、乳がんと鑑別が難しいとき

はマンモグラフィや組織検査を追加して行います。

女性化乳房は自然に小さくなった後、原因薬剤の中止や基礎疾患の治療後に消失することが多く、特別な治療は必要ありません。

② 男性乳がん

男性乳がんは女性乳がんの約1%、人口10万人当たり1・1人と非常に少ない数ですが、認められています。60〜70歳代の発症が多いとされていますが、若い人にも見られます。

自覚症状は乳輪の後方の痛みのないしこり、乳頭からの出血、皮膚潰瘍、わきの下のしこりなどがあげられます。肉親に乳がんになった人がおられる場合は、そうでない男性より乳がんの発生リスクが2倍になります。

検査や治療は女性の乳がんと同じように行います。男性乳がんは女性と比較して治療後の経過が良くないと言われることがあります。これは男性の方が乳がんの診断が遅れることが多いためであり、同じ進行度であれば女性と差はありません。つまり、男性の場合でも乳がんは早期発見・早期治療が重要と言えます。

Cooking



第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕
おうちごはんて 野菜プラス

作り方

- 1 味間いもは皮をむき、軟らかくゆでる。ボウルに入れ、フォークなどでつぶして粗熱をとる。
- 2 梅干しは種を取り、粗く刻む。
- 3 1に2・マヨネーズ・しょうゆ・かつお節の半量を加えて和える。
- 4 器に盛り付け、青ねぎ、残りのかつお節をふる。

味間いもは里いもの一種で、大和の伝統野菜として奈良県から認定を受け、田原本町で生産している野菜です。他の里いもに比べ、きめが細かく粘り気強いのが特徴です。

また、味間いも（里いも）には、高血圧予防に有効なカリウムが多く含まれています。カリウムは、高血圧の原因である食塩（ナトリウム）が腎臓で再吸収されるのを抑制し、尿へ排出する作用があり、血圧を下げる効果があります。



味間いもサラダ

1人分エネルギー：135kcal

材料（2人分）

- ▶ 味間いも（里いも）…5個
- ▶ 梅干し（中）…1個
- ▶ かつお節…1パック
- ▶ 青ねぎ（小口切り）…小さじ1
- ▶ マヨネーズ…大さじ1・1/2
- ▶ しょうゆ…小さじ1/2



▶ 味間いもレシピ集（畿央大学）

無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料税務相談 (予約制)	11月17日(水) 午後1時～4時 (1人30分以内)	町役場2階 201会議室	国税に関する一般的な 税務相談	対象=税理士に依頼していない人 担当=近畿税理士会桜井支部所属の税理士 申込 税務課課税第一係 ☎ 34-2112 ☎ 近畿税理士会桜井支部事務局 ☎ 41-6477
人権相談	11月18日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困り ごと相談	☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087
みんなの人権 110番	電話での相談になります。 ☎ 0570-003-110			☎ 奈良地方法務局葛城支局 ☎ 0745-52-4941
行政苦情110番	電話での相談になります。 ☎ 0742-24-1100		国の行政全般についての 不満、要望などの相談	☎ 奈良行政監視行政相談センター ☎ 0742-24-0300
無料法律相談 (予約制)	11月18日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	電話での相 談になりま す。	弁護士による法律相談	定員=6人(申込順) ☎・申込 11月1日(月)から、住民保険課戸籍住 民相談係(☎ 34-2087)へ。
中南和法律相談 センター (予約制)	12月1日(水) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 201会議室	弁護士による法律相談	申込開始日時=11月17日(水)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎ 0742-22-2035 / 午前9時30分～午後5時/土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと 相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午 後4時	青垣生涯学 習センター	自分の子どもや地域の青 少年にかかわる相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談 (予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～ 午後4時	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者のための相談	担当=社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談 (予約制)	11月24日(水) 午前10時～ 午後3時30分	青垣生涯学 習センター	集団生活に適応が困難な 幼児、小・中学生と保護 者、学級担任、関係教員 のための専門的な相談	担当=臨床心理士 ☎・予約 11月17日(水)までに、青垣生涯学習セ ンター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のため の無料相談 (予約制)	11月25日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くこ とが困難な若者や、その 家族のための相談(厚生 労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談 (予約制)	要予約	都度ご案内 します	失業などで生活や経済的 にお困りの人への相談・ 支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセン ター(☎ 0120-85-1225 /午前9時～午後5 時/土・日曜日、祝日を除く) ☎ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談 (予約制、空きが あれば当日可)	11月25日(木) 午後1時～4時	町社会福祉 協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活 上の悩みの相談	担当=民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会 ☎ 34-2118

※消費生活相談は、本紙31ページに掲載しています。

てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わ
せて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。



※新型コロナウイルス感染症による影響により、本紙に掲載されている情報が変更になる可能性があります。