

# 皮膚ガン

## Skin Cancer

Skin cancer is the most common type of cancer in the United States. It is normal for your body to replace old cells with new ones. Sometimes skin cells keep dividing when new cells are not needed and skin cancer occurs.

### Risk Factors

Anyone, including people with dark skin, hair and eyes, can develop skin cancer, not just those at higher risk. You are at higher risk if you have:

- Spent a lot of time in the sun
- Family members with skin cancer
- Certain types or a large number of moles
- Skin that burns or freckles in the sun
- Light-colored skin, hair and eyes

### Prevention

- Avoid being in the sun from 10 AM to 4 PM.
- Wear clothing such as a hat, long sleeves and pants to block the sun's rays.
- Use a sunscreen with a sun protection factor (SPF) of 15 or higher year round when you are going outside. Reapply as directed on the bottle.
- Learn to know what skin cancer looks like.

皮膚ガンは米国で最もよく見られるなガンの種類です。体内の古い細胞が新しいものに置き換わるのは正常なことですが、新しい細胞が必要のないときに皮膚細胞が分裂を続けると皮膚ガンを発症します。

### 危険因子

リスクの高い人に限らず、肌、髪、および目の色の濃い人も含め、皮膚ガンを発症する可能性があります。以下の条件に該当する場合は、皮膚がんになるリスクが高まるので注意が必要です。

- 日光を浴びる時間が長い
- 家族の中の誰かが皮膚ガンを発症している
- 特定の種類のほくろがある、またはほくろの数が多い
- 日光による皮膚の火傷や染みがある
- 肌、髪、および目の色が淡色の場合

### 予防策

- 午前 10 時から午後 4 時の間は日光にあたらないようにします。
- 帽子、長袖、長ズボンなどを着用して紫外線を避けます。
- 外出するときは、常時、日焼け防止指数 (SPF) が 15 以上の日焼け止め剤を使用します。容器に記載の指示にしたがって塗り直しましょう。
- 皮膚ガンの症状を見分けられるようにします。

- Check your skin monthly. Report any changes to your doctor.
- If you are at risk, see a doctor who specializes in the skin called a dermatologist each year for a skin exam.

## There are 3 major types of skin cancer:

### Basal Cell Carcinoma (BCC):

This is the most common. This cancer grows in the basal cells in the lowest layer of the skin. This type grows slowly and rarely spreads to other parts of the body, but early treatment is needed. This type appears on skin exposed to the sun such as the face, ears, scalp and upper body. Look for:

- Shiny or pearly bumps or growths
- A sore that heals and then re-opens
- A pink, slightly raised growth
- Red, irritated patches of skin
- A waxy scar

### Squamous Cell Carcinoma (SCC):

This cancer grows in the squamous cells in the upper layer of the skin. This type can be found anywhere including the inside of the mouth and the genital area. Get early treatment to prevent the spread of this cancer. Look for a crusty or scaly patch of skin often with a red base.

### Melanoma:

This type begins in the skin cells that give skin its color. Melanoma can spread quickly to other tissues and organs. The cure rate is high with early treatment.

Look for changes in moles or new moles where:

- 毎月、皮膚をチェックします。変化を認められれば主治医に報告します。
- 皮膚ガンリスクを負っている場合、毎年皮膚専門医による検査を受けます。

## 皮膚ガンには主に3種類あります。

### 基底細胞癌 (BCC):

最も一般的な皮膚ガンです。このガンは、表皮の最下層の基底細胞で増殖します。発達は遅く、体の他の部分に転移することはめったにありませんが、早期の処置を必要とします。顔、耳、頭皮、上半身など日光にあたる体の部分に発症します。下記のような症状に注意してください。

- 艶がある、または白色のおできや腫瘍
- 治ったり開いたりを繰り返す傷
- ピンクがかった、若干隆起した腫瘍
- 赤く、刺激痛のある染み
- 青白い瘢痕

### 扁平上皮細胞癌 (SCC):

このガンは、表皮の上層の扁平上皮細胞で増殖します。この種類のガンは口内や外陰部などどこにでも現れます。転移を防止するためには早期に治療を受けましょう。皮膚に硬いまたはうろこ状の斑 (赤くなっていることが多い) がないかどうかを調べておきましょう。

### メラノーマ:

この種類は皮膚の色を決めている皮膚細胞から始まります。メラノーマはすぐに他の細胞や器官に広がります。早期に治療すれば治癒率は上がります。

以下のようなほくろの変化や新しいほくろに注意しましょう。

- One half of the mole does not match the other half.
  - The edges of the mole are uneven or ragged.
  - The color is uneven with more than one shade or color present.
  - The size is larger than a pencil eraser or there is any change in size.
  - There are changes in the way it feels. It may itch, feel dry, lumpy, swollen or tender.
- 左右で形が異なる。
  - 端がでこぼこした不規則な形をしている。
  - 色が不均一で2箇所以上に影や色がある。
  - 大きさが消しゴムより大きい、または大きさが変化する。
  - かゆい、乾燥している、ゴツゴツする、腫れている、触れると痛みがあるなどの感覚に変化がある。

## Your care

Treatment involves removing the tissue suspected of being skin cancer from the skin. This is done in the doctor's office or in the hospital. The tissue is sent to a lab to check for cancer cells. This is called a biopsy. Often, no further treatment is needed. Skin cancer may also be treated with radiation therapy and chemotherapy.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## 注意

治療には、皮膚ガンと疑われる細胞を皮膚から除去するなどの方法があります。これは診療所または病院で行われます。細胞は研究所に送られて、ガン細胞かどうかの検査を受けます。これを生検と呼びます。それ以上の治療は不要な場合がほとんどです。また、放射線療法や化学療法などで皮膚ガンを治療することもあります。

**質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。**