

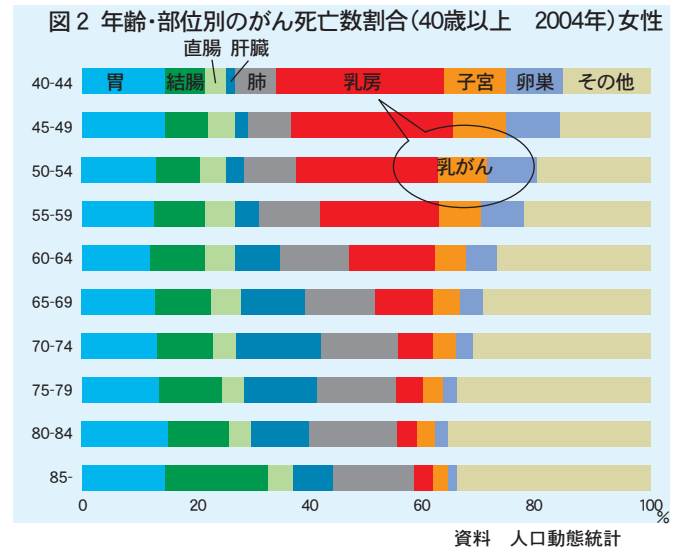
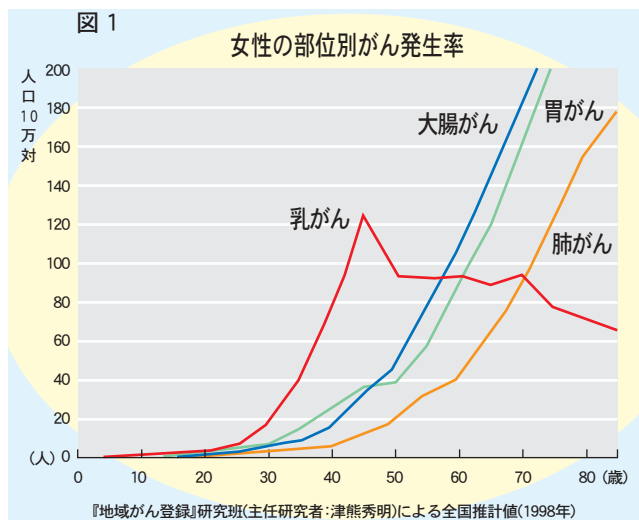
生涯にわたって健やかな女性であるために 乳がん検診を受けましょう

～小都市の乳がん検診～

★乳がんは40～50歳代が急激に増えています

現在、日本では1年間に約36,000人の女性が乳がんと診断されており、2020年には約50,000人まで増加すると予想されています。乳がんは、胃がん・大腸がんとならんで女性に最も多いがんの一つです。40～50歳代の乳がん発生率はこの20年間で約2倍に増加しており、30代後半から急激に増えはじめ、40代後半にピークを迎えます(図1)。

乳がんによって亡くなる女性は1年間に約10,000人で、40～50歳代の女性におけるがん死亡の23%を占めており(図2)、女性の壮年期のがん死亡率でトップとなっています。



平成18年度の小都市の乳がん検診において、乳がんが5人発見されました。そのうち視触診で2人、マンモグラフィで3人発見されました。

★乳がんは早期に発見することが大切です

乳がんは早期発見すれば90%の割合で完全に治すことができます。早期発見のためには、

- ①乳がん検診を受けること
- ②自分で触って発見すること(自己検診)

この2つがポイントです。乳がんと診断された人のうち、約8割が自己検診によって医療機関を受診しています。

★小都市の乳がん検診の対象者と検査方法は？

30歳代の方は全員、40歳以上の方は2年に1回(偶数年齢)の受診となります。

40歳以上の方は2年に1回ですので、対象の年度には機会を逃さず、必ず受診しましょう。

今年の4月1日時点の年齢で、

- ・30歳代の人全員 → 問診・視触診
- ・40歳以上の偶数年齢の人 → 問診・視触診・マンモグラフィ撮影

○対象者がどうかの確認方法

まず、ご自分の年齢が今年の4月1日時点で何歳かを確認しましょう。

(例) 8月7日生の明日照美(あすてるみ)さんの場合

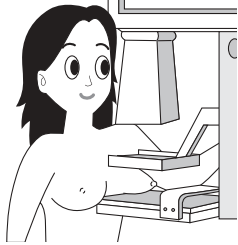
今年の8月7日で満43歳になりますが、今年の4月1日時点では42歳で「40歳代の偶数年齢」に該当しますので、今年度の乳がん検診の対象者となります。

Q:マンモグラフィって何?

A:「お乳のレントゲン(X線)写真」です。

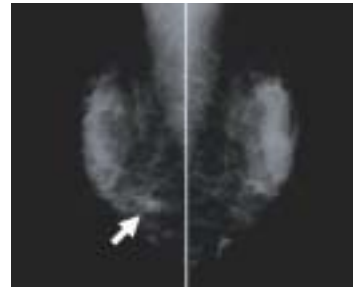
①マンモグラフィで何がわかるの?

お乳のレントゲン写真をマンモグラフィと呼んでいます。この検査をすることで、従来の視触診の検査ではさわれないものや、がんになる前段階のもの(これを石灰化といいます)も発見できるようになりました。



②マンモグラフィの撮影方法は?

乳房をプラスチック状の平らな板ではさみ、均等に圧迫しながらレントゲン撮影をします。良い画像を得るための圧迫ですから、少しの間がマンしてください。左右の乳房を撮影しますが、1方向で左右1枚ずつ2~3分間、2方向撮影で5~6分間かかります。



同じ女性の左右の乳房です。矢印が、がんです

★家庭で月に1回、自己検診をしましょう

自己検診の方法



①鏡で乳房の外見をよく見る。両手を上げて、くぼみやひきつれがないか確認する



②仰向けに寝て腕を下げ、乳房の中心部から外側へ指の腹で軽く押すようにして、しこりがないかをチェックする



③次に腕を上げ、今度は乳房の中心部から内側へ指を動かして、しこりの有無をチェックする

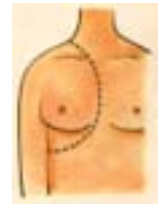
乳房を乳首を中心に4等分し、外側上方の発生割合が多くなっています

乳がんの発生部位と頻度



④乳房の周辺から乳首に向かってゆっくりらせん状に指を動かす

⑤調べる範囲は、突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところ、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで、まんべんなく調べる。



★申し込みから受診までの流れ

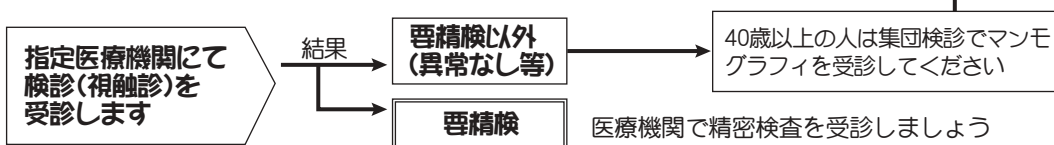
○「あすてらす」での集団検診:実施期間5~10月 実施内容:問診・視触診・マンモグラフィ

*申込書を郵送・持参 または電話にて *予約日の約2週間前

*受診日の約1か月後



○ 医療機関での検診:実施期間5~10月 実施内容:問診・視触診



問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎72-6666
〒838-0126 二森1167-1 小都市総合保健福祉センター『あすてらす』内