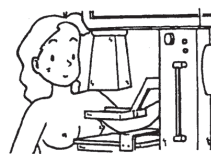


がん検診を 受けましょう



保健

センター
通信

市健康管理課(保健センター)

☎内線1742~1744

～シリーズ① 乳がんについて～

医学が進歩した現代でも、がんはまだまだ未知の病気です。日本人の2人に1人はがんになり、3人に1人はがんで亡くなっています。がんは身近な病気であり、もうすでにあなたの体の中でがん細胞が増殖しているかもしれません。部位別のがん罹患数では、男性では胃がん・女性では乳がんが第1位となっており、女性のもう一つのがんである子宮がんの罹患率が減少している一方で、乳がんは毎年増加しているのが特徴です。では、なぜ今、乳がんが増えているのでしょうか？

◇こんな人がかかりやすい

- 経口避妊薬(ピル)を使用している
 - ホルモン補充療法を受けたことがある
 - お酒やたばこが好き
 - 肉類や乳製品をよく食べる
 - 運動をあまりしない
 - 出産経験や授乳歴がない
 - 初経年齢が早く、閉経年齢が遅い
- もともと欧米人に多かった乳がんが日本人の間でも急増している背景には、食生活の変化(脂肪分の多い食事)や晩婚化、少子化

などのライフスタイルの変化と共に、女性のホルモンバランスが変わってきたことが要因としてあります。乳がんの好発年齢は40歳から50歳代にかけてですが、30歳を過ぎたら乳がん検診をするのが望ましいとされています。

◇どんな症状がですか

- 乳房のしこり
- 乳房のえくぼ、へこみや皮膚の変化
- 皮膚のただれ
- わきの下のリンパ節のはれ
- 腕のむくみやしびれ

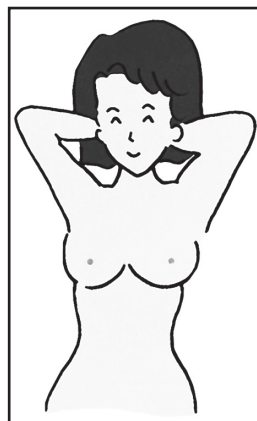
「しこり」イコール「乳がん」ではありません。乳腺症や乳腺線維腫などのように乳がん以外にも、しこりができる良性の疾患があります。胸にしこりを感じても慌てることなく、専門医がいる「乳腺外科」や「乳腺科」などの乳腺外来を受診しましょう。

◇乳がんは自分で見つかります

- まずは自分の目でチェック！
- 両方の腕を下げた状態、上げた状態、それぞれ正面、側面、斜めから鏡の前で見えます。

○次に自分で触ってチェック！

何本かの指をそろえ、指の腹を使って満遍なく乳房全体を触ります。



しわやえくぼ

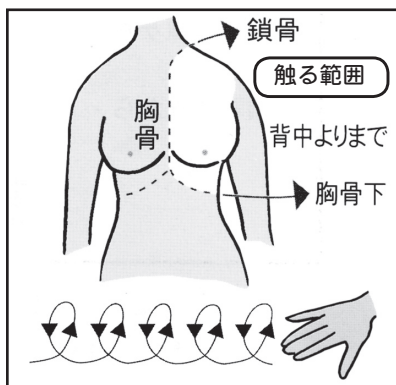
乳頭・皮膚の変色

乳頭の引っ込み

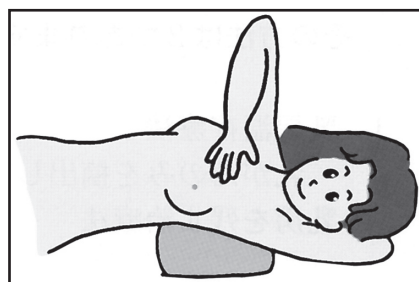
皮膚の引きつれ

人さし指と中指を交互に小刻みに動かして行います。

難しければ、中3本指の腹で円を描くようにゆっくりと行います。



○最後は横になってチェック！
 あおむけに寝て、腕を上げて指の腹を使って乳房全体とわきの下まで念入りに調べます。



水平に寝て背中にまくらを入れ、乳房を平らにし、乳房の内・外側、わきの下の方まで満遍なく手で触って調べます。

乳がんは唯一自分で見つけることのできるがんです。自己検診を定期的に行うことで発見率は格段に上がります。生理の直前や生理中は、乳腺が張ってしこりと間違ひやすいため、生理開始後1週間ごろが適切な時期とされています。閉経後の人は、毎月決まった日に行うと良いでしょう。しかし、早期のがんは触っても分かりません。早期発見には、やはりがん検診が有効となります。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター) ☎内線174251
 744

★どんな検診を受けるといいのか…

牛久市の乳がん検診体制

市の乳がん検診受診率は、国の目指す50%には程遠く、昨年度は7.28%でここ数年横ばいとなっています。がんは早期発見であればほとんどが完治する時代です。たった数分の検診を1～2年に1回受けることは、そんなに難しいことでしょうか。その数分であなたの人生が変わるかもしれません。あなたのために、あなたの家族のために検診を受けるようにしましょう。

検査項目	対象	検査内容
エコー検査	30歳～56歳の方	年に1回受診。乳腺の発達している年齢層が対象となります。超音波を当てその反射で内部の様子を見ます。痛みはまったくなく、体に無害ですので安心して受けることができます。
マンモグラフィ検査	40歳以上の方	2年に1回受診。乳房専用のエックス線撮影装置を使用して、乳房を圧迫し平らにして撮影しますので、多少の痛みを伴います。初期の乳がん症状である「石灰化」を鮮明に写し出せる点で大変優れています。若年の方などは非常に乳腺濃度が濃く不均一のため、エコー検査を併用して、見落としを防ぐことになっています。また、40歳代は好発年齢なので、2方向を撮影しています。被ばく量は、海外旅行で飛行機に乗るときの自然放射と同量ですので、2年に1回であれば心配ありません。

○医療機関検診か集団検診のどちらか一方を選択して受診となります。

【医療機関検診】…4月12日(月)から申し込み受け付けを開始します。新規の方はお申し込みください。

【集団検診】…9月1日(水)から申し込み受け付けを開始します。

○受診のための利用券郵送対象者…下記の方は申し込み不要です。5月上旬の送付をお待ちください。

- ①平成20・21年度受診されて結果が「異常なし」の方
- ②今年度、30歳・40歳を迎える方

<医療機関検診>

検査項目・費用	医療機関名	マンモ	エコー
エコー検査 1,000円	牛久愛和総合病院	●	●
	つくばセントラル病院	●	●
	牛尾病院	●	●
マンモグラフィ検査 40歳代：1,300円 50歳以上：1,000円	椎名産婦人科		●
	はなみずきクリニック		●
	上柏田クリニック		●

<集団検診>

検査項目・費用	会場・日程
エコー検査 1,000円	市保健センター 平成23年2月8日(火) ・9日(水)・10日(木)
マンモグラフィ検査 40歳代：1,500円 50歳以上：1,000円	