

乳がんって、どんな病気？

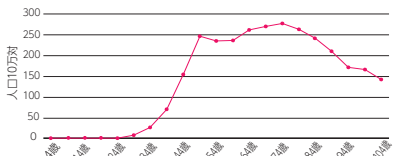
乳がんの罹患状況(全国)

年間 **約10.2万人** が新たに診断

日本人女性の **9人に1人** がかかる



40代以降で急増、罹患数は年々増加



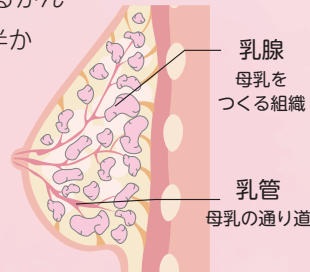
● 日本人女性が1番発症しやすいがん ●

乳がんは、乳房にある「乳腺」の組織にできる悪性腫瘍です。世界的に増加傾向で、日本では年間約10万人が発病し、年間約1万5千人が命を落としています。

現在日本では女性がかかるがん

の中で一番多く、30代後半から増え始め、40～60代に多く見られます。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん罹患データ」(2023年)



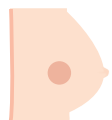
早期に見つければ 治りやすいがん

早期発見した場合の生存率

《乳がんの進行イメージ》

早期(0～Ⅰ期)

がんが乳腺内にとどまっている



進行(Ⅱ～Ⅳ期)

リンパ節や他の臓器へ広がることがある



《5年相対生存率(2016年～2018年)》

早期発見した場合(Ⅰ期)
99.1%

早期発見できなかった場合(Ⅳ期)
42.5%

● 早期発見・治療で90%以上が治癒 ●

乳がんは、早期に見つけて治療を始めれば、治る可能性が高いがんです。国立がん研究センターが発表する統計データによれば、早期(ステージⅠ)に発見された場合の5年相対生存率は90%を超えており、早く見つけて適切な治療を始めることが、自分らしい生活を守るための決定的な鍵となります。

早期発見

小さながんのうちに発見しやすい

早期治療

体への負担が少なく治療の選択肢も広がる

身体的・経済的負担の軽減

自分らしい生活を継続しやすい

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「全国がん登録によるがん生存率データ」

乳がん体験談

市内在住
Tさん(40代)

「早期発見がとにかく大切」

私は3年前に乳がんになりました。毎年検診を受けていたおかげで早期発見することができ、1泊2日の入院で部分切除手術を受けました。子育てをしながらでしたが、早期発見だったことで治療の選択肢がたくさんあり、育児と治療の両立ができました。定期的に検診を受けることの大切さを実感しました。

Q.セルフチェックで本当にがんが見つかる？

A.乳がん患者の多くが自分で乳房の異変を見つけています

セルフチェックを習慣にすると少しの異変にも気づきやすくなります。

← 左ページを参照

保健師が答える！乳がん Q & A

Q.マンモグラフィはX線の被ばくによる健康被害が心配です

A.マンモグラフィ検査は、一般の人が1年間に受ける自然放射線量の50分の1程度のため、影響はほとんどありません。(1回の撮影で乳房が受ける放射線の量は約0.05ミリシーベルト)

参考：国立がん研究センター「がん情報サービス」

Q.授乳中でも乳がん検診を受けられる？

A.「超音波検査(エコー)」のみ受けられます。牛久市では助成を行っています。

※検査は可能ですが、正しい結果が得られないこともあります。あらかじめご了承ください。

10月はピンクリボン月間。ピンクリボンは、乳がんについての正しい知識を広め、早期発見・早期治療を呼びかけるシンボルです。乳がんは、日本人女性がかかりやすいがんの一つ。早期に発見し、適切な治療を受けることで、治る可能性は高まります。この機会に乳がんについて知り、自分の健康と向き合ってみませんか。

問 健康づくり推進課
☎内線1792

ブレスト・アウェアネス 乳房を意識する生活習慣

厚生労働省も推奨している、乳がんの早期発見・早期治療につなげるための新しい生活習慣です。
日ごろから自分の乳房に関心を持ち、生活の中で下記を実施していきましょう。

見て・触って・感じて

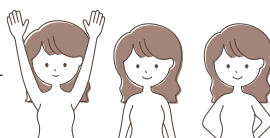
1

あなたの乳房の状態を知ろう

見る

鏡に向かって乳房の変化をチェックしましょう。

両腕を…
・高く上げる
・真っすぐ下ろす
・腰にあてる



触る

仰向けや入浴時にせっけんのついた手で触ってみましょう。

- ① 3～4本の指をそろえ小さく「の」の字を描くように乳房全体をゆっくり触る
- ② 脇の下をチェック
- ③ 乳首を軽くつまんで異常な分泌物がないかチェック



いつもと変わりないかな？

2

乳房の変化に気をつけよう

普段の自分の乳房の状態を知ることではじめて「変化」に気が付けます。「いつもと変わりないかな？」という気軽な気持ちで「乳房チェック」に取り組むことが大切です！

《注意するポイント》



いつもと違うに気が付いたら

3

すぐ医師に相談しよう

しこりや分泌物などの変化に気付いたら次の検診を待たずに病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。



定期的に乳がん検診を受けよう

★マンモグラフィ検査(2年に1回)

★超音波検査(1年に1回)

参考：乳がん検診の適切な情報提供に関する研究(厚生労働省研究班) / 東京都保健医療局ホームページ

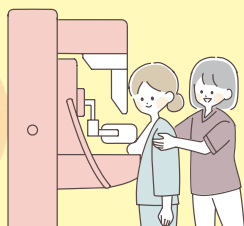
気になった
今が受け時

乳がん検診 (マンモグラフィ検査・超音波検査)

マンモグラフィ検査とは

乳房をプラスチックの板で挟んでX線で撮影します。

乳がんのサインである「石灰化」の発見に適しています



超音波検査とは

乳房に超音波をあてて内部の様子を画像で確認します。

放射線による被ばくがないため妊娠中でも検査できます



子宮頸がん検診も忘れずに

子宮頸がんとは、子宮頸部にできるがんで、主にウイルスの感染が原因です。

子宮頸がんの罹患状況(全国)

年間 約1万人が新たに診断

検診では、子宮頸部の細胞を採取して異常がないか調べます。



牛久市の助成を利用して検診を受けられます

※年齢基準日：令和9年3月31日

市内在住で条件を満たす方(女性)は助成制度を利用して検診が受けられます。

	乳がん検診(超音波)	乳がん検診(マンモグラフィ)	子宮頸がん検診
助成対象	30～65歳	40歳以上の偶数年齢	20歳以上
自己負担金	1,300円	40代 ……1,660円 50歳以上 ……1,300円 41歳 ……無料	医療機関…2,050円～ 集団 ……1,560円 21歳 ……無料

医療機関で受ける

自分の都合に合わせて受診できます

- ① 医療機関検診利用券を用意する(お持ちでない方はお問い合わせください)
- ② 協力医療機関へ予約
- ③ 予約日に協力医療機関で検診を受ける



▲詳しくはこちら

保健センターで受ける(集団検診)

乳がん・子宮頸がん検診を同日に受診できます

- ① 申込期間内に予約(LINE・電話・WEB)
- ② 「婦人科検診票」が郵送で届く
- ③ 予約日に保健センターで検診を受ける



▲詳しくはこちら