

こんにちは 保健師です!

保健師：平野 有美



40歳から始める乳がんの定期検診 ～ 乳がん検診を受けましょう～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

乳がんは40歳から50歳代に急増し、日本人女性のがんによる死亡者数が一番多いのは乳がんです。ところが「自分には関係ない」「乳がん検診がよくわからない」などの理由で検診を受けない人が多いのが現状で早期発見する機会を逃してしまう場合もあります。町の乳がん検診受診率も20%前後と低い状況です。乳がんについて正しい知識を持ち、検診を受けること、自分の乳房に関心を持つことが大切です。

「私はだいじょうぶ」それが落とし穴です

日本では、この30年間で乳がんになる人が約3倍に増えていきます。「まだ若いからだいじょうぶ」とか「年だから関係ない」などと思っていま

せんか？
乳がんは30歳代から増え、45歳でピークを迎えます。また、70歳以上でも乳がんになる人は増えていて、閉経後でも発がんの可能性があります。乳がんは誰にでも起こりうる病気です。

現在、30歳代から60歳代の女性の約23人に1人は乳がんになると言われていますが、残念ながらがんを予防する決定的な方法はまだわかっていませんので、定期検診と自己検診を受けることが大切です。

乳がん検診は早期発見のためにマンモグラフィ検査（乳房のレントゲン撮影）が有効です

乳がんの症状はしこりと思っている人が多いですが、初期には自覚症状はありません。乳がんは乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍で、がん細胞が増殖して乳腺の周囲にある組織が腫れてくるとし

こりがわかるようになり、乳がんの進行は非常にゆっくりで直径1cmのしこりになるまでには約10年かかります。そのため触ってもわからないがんを見つけるのに有効なのがマンモグラフィ検査です。

通常、手に触れて発見できるしこりの大きさは直径2cmくらいからで、それ以下の早期の乳がんは触って見つけることは困難です。マンモグラフィ検査では手に触れない直径1cm以下の小さなしこりまでも見つけることができます。さらに、早期の乳がんのサインである石灰化を発見することができ、（石灰化とは乳腺の中にあるカルシウムが沈着した状態のことです。7割以上は良性ですが、中には乳がん細胞の壊死や変性によって起こる場合もあります）

マンモグラフィ検査とは…

乳房専用のレントゲン撮影です。レントゲンフィルムを入れた台と透明なプラスチックの板で乳房をはさんで平らにして撮影します。放射線による被曝量はごく微量で体への影響はありません。痛みを伴うことはありませんが、痛みを感じ方は人それぞれで、現

在は機器も改良されてきました。乳房の大小に関らず撮影は可能です。

定期検診と自己検診で乳がんの早期発見率は高まります

自己検診は難しく考えず、お風呂で体を洗うついでに触ってみるくらいの気持ちで行ないましょう。月に1回、月経が終わったところの乳房の柔らかい時期に行なうのが理想的です。（閉経後の方は月1回、日にちを決めて行ないましょう。）体の上から触って見つけられるのが乳がんです。ほんのわずかな変化を発見できるのは自分自身です。

異常を発見したら…

しこり、乳頭からの血液の混じった分泌物、乳頭や乳輪のただれなどの異常を発見した場合は、すぐに専門医に相談しましょう。乳がんの専門の科は産婦人科ではなく、乳腺外科です。

乳がん検診を受けましょう

検診を受けることが早期発見につながります。4月に乳がん検診を行いますので対象になる方は検診を受けましょう。

対象

40歳以上の女性で昨年町の乳がん検診を受けていない方（乳がん検診はマンモグラフィ検査の有効性から2年に1回の検診です）

検診内容

マンモグラフィ検査
視触診検査

検診日時・場所・料金

日 時	検診日時・場所・料金	
	4月6日(金)	9:00
4月7日(土)	9:00	11:00
場 所	南富良野情報プラザ	
料 金	国民健康保険	1,400円
	社会保険	2,400円
	70歳以上	1,000円
	共済助成券をお持ちの方	1,400円

申し込み

保健福祉課保健指導係まで申し込みください。（2月に配布した健診意向調査で申し込みをされた方は新たに申し込み必要はありません）
検診車でのマンモグラフィ検査のため人数制限がありますので、申し込み多数の場合はキャンセル待ちの場合もありますのでご相談ください。