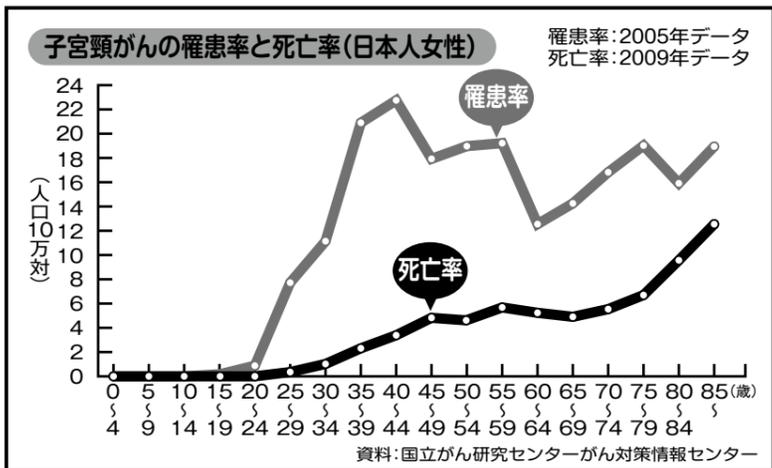


# 乳がん・子宮がんから自分のからだを守ろう

がんは日本人の2人に1人がかかる病気です。最近では乳がんや子宮がんといった女性に特有のがんにかかる若い人の割合が増えています。2年に1回は定期検診を受け自分の身体を見つめ直しましょう。

問 保険健康課 ☎ 84-0327



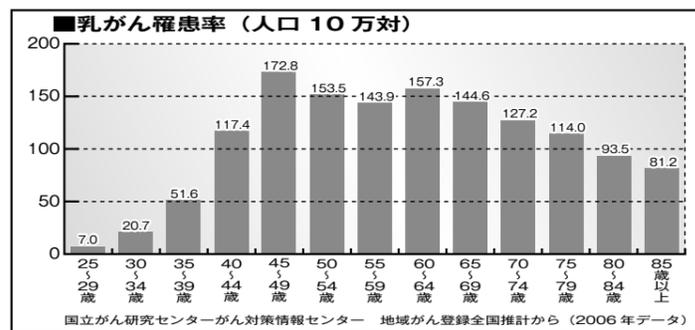
## 若い女性に多い子宮がん

子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と奥にできる「子宮体がん」の2種類があります。子宮頸がんは、20歳代から罹患率が増え始め、20歳代から30歳代の女性で最もかかりやすいがんとなっています。その多くは、性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)

子宮がんは自覚症状がみられにくいため、定期的な検診を受け、異常な細胞がないか調べましょう。それが、がんを早期に発見する近道になります。早期に見ができれば約9割が治るといわれています。バランスの良い食生活や禁煙を心がけることも大切です。また、子宮頸がんは、定期検診を受ける、禁煙などのほかに、子宮頸がん予防ワクチンを接種することも

## 乳がんは40歳代女性の死因第1位

乳がんは母乳をつくる乳腺に発生する悪性腫瘍です。元々、欧米人に多く、日本人には少ないといわれてきましたが、最近では急増しています。脂肪分の多い欧米的な食事の増加や晩婚化、少子化などのライフスタイルの変化により、女性ホルモンバランスが変化していることが原因と考えられます。食生活の乱れや女



## 乳房の自己触診をやってみよう

乳がんは体の表面に近い所にできるので、自分で発見できる唯一のがんです。症状は乳房のしこりや、乳頭からの分泌液など、触ったり、目で見たりしてわかるものがあります。定期検診を受けるほかに月に1回、乳房の状態をチェックしましょう。しこりは固く、痛みのない小さなものです。毎月、月経終了の1週間後ぐらいに行うようにしましょう。閉経した人は毎月、日を決めて行ないましょう。

子宮がんは進行が遅いので、定期検診を受けていけば早期に見ることができるので、20歳代から30歳代までの女性に、子宮頸がん予防ワクチンを実施しています。平成23年度は、対象者340名に対し、240名が接種し、受診率は約70%となっています。

平成21年度から、日本のがん検診受診率50%を目標に、乳がん、子宮頸がんは、節目の年齢のかたに、町から検診無料クーポン券を個別配布しています。クーポン券対象のかたを含めた町の検診受診率は、乳がん検診は約30%、子宮頸がん検診は約25%です。検診無料クーポン券は今年度末まで使用できますので、まだ検診を受けていないかたは早めに受診してください。また、クーポン券をお持ちでないかたも自分のからだのチェックも兼ねて、この機会にぜひ検診を受けてください。

## 乳がん・子宮頸がん検診無料クーポンについて



健康普及員による乳房自己触診体験(母親クラブ)

## 乳がんのセルフチェック 9つのステップ 毎月実行しましょう!

- まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます
- 両腕を上げて正面、側面、斜めを鏡に映し、次のことを調べます  
A. 乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。  
B. 乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができていないか。
- あおむけに寝て、右の乳房を調べるときは右肩の下に座布団か薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。
- 乳房の内側半分を調べるには右腕を頭の後ろに上げ左手の指の腹で、軽く圧迫して、まんべんなく触れてみます。
- 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。
- 乳房を指先でつまむようにして調べると、異常がなくてもシコリのように感じますから、必ず指の腹で探ってください。
- 右の乳房の検診が終わったら、左の乳房を同じ要領で検査します。
- 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常な液が出ないかを調べます。
- 毎日自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、ためらわず専門医の診察を受けましょう。

## 乳がん・子宮がん集団検診受付開始します

11月6日(火)・13日(火)・21日(水)に保健センターで乳がん・子宮がんの集団検診を行います。どちらの検診も隔年受診になります。

乳がん検診は、40歳以上のかたが対象で、視触診とマンモグラフィのセット検診になります。子宮がん検診は、20歳以上のかたが対象で、頸部検診になります。また、医療機関で個別検診を受けることもできます。



## 大腸がん検診無料クーポン券対象者のかたへ

9月20日(木)から25日(火)に実施される特定健診、11月の乳がん・子宮がん検診時に大腸がん検診も同時開催します。対象のかたには、6月中旬に個別通知しています。期間中に受診票と無料クーポン券、検便容器(2日分)をお持ちください。

各種がん検診のお申込みや不明な点などありましたら保険健康課までお問い合わせください。