

乳がん・子宮がんから自分のからだを守ろう

がんは早期発見・早期治療が重要です。2年に1回は必ず、定期検診を受けて、生活習慣を見直し自分の健康に気を配りましょう。

問 保険健康課 ☎84-0327

乳がん

女性がかかりやすいがん第一位

Q. 原因は？



A 脂肪の多い欧米的な食事や晩婚化などのライフスタイルの変化により、女性ホルモンのバランスが変わったことが原因と考えられています。食生活による肥満や女性ホルモンのバランスの崩れにより、「エストロゲン」というホルモンの過剰分泌が、乳がんの発生を促しています。

Q. 症状は？

A

乳房のしこりやひきつれ、乳頭分泌液など、触ったり、目で見たりしてわかるものを中心です。定期検診を受けるほかに月に一回、自分で乳房の状態をチェックしましょう。

Q. 乳房の自己触診とは？

A

乳がんでは、多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができます。このしこりを早期発見するために自己触診（セルフチェック）が重要です。時期は、毎月、月経が終了してから約1週間後に行ないます。閉経した人は毎月、日を決めて行うとよいでしょう。

乳がんは母乳をつくる乳腺に発生する悪性腫瘍です。日本人の15人に1人が発症するといわれています。40～50歳代に多く、近年は30歳代で発症することもあります。

Q & A

子宮頸がん

20～30歳代の女性に急増

Q. 原因は？

A

性交渉によって感染するヒトパピローマウイルス（HPV）が関連しています。HPVが子宮頸部に感染しても、がん化するまで数年から数十年という長い期間を要します。妊娠をきっかけに発見される例も増えており、なかには妊娠を途中であきらめなくてはならない場合もあります。早期発見できれば、治療率は9割と言われています。

Q. 症状は？

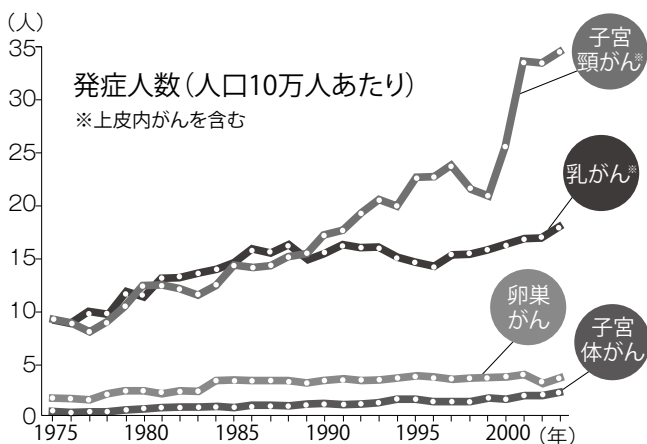
A

不正出血やおりものの増加などがありますが、初期は症状がないことも多いです。進行状況によっては、子宮を摘出する場合もあり、女性にとって心身共に大きな負担となります。気になる症状がある場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

Q. 予防するには？

A

子宮頸がん予防ワクチンの接種が有効ですが、副作用の報告もあり、現時点では積極的勧奨を差し控えています。また、ワクチンで全てのウイルスを予防することはできません。20歳になったら、定期的に検診を受け、異常な細胞がないか調べましょう。



図／日本における20～39歳の女性10万人当たりの各種がんの発症率推移
国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計
(厚生労働大臣官房統計情報部)



健康普及員による乳房自己触診健康教育

開成町 乳がん・子宮がん

集団検診

11月5日(火)、12日(火)・19日(火)に保健センターで乳がん・子宮がんの集団検診を行ないます。どちらも隔年受診になります。9月から申し込みを開始しています。ご希望の方は保険健康課までお問い合わせください。
乳がん検診は、40歳以上の方が対象で、視触診とマンモグラフィ検査を実施します。

子宮がん検診は、20歳以上の方が対象で、頸部検診になります。

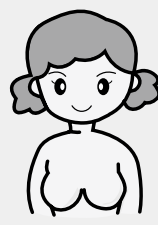
乳がん・子宮がん検診無料クーポン券

受診の促進とがんの早期発見を目的に、節目の年齢の方に、乳がん・子宮がん検診無料クーポン券を配布しています。クーポン券は平成25年度末まで使用できます。まだ検診を受けていない方は、この機会にぜひ受診してください。

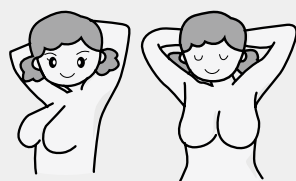
乳がんのセルフチェック

9つのステップ 毎月実行しましょう！

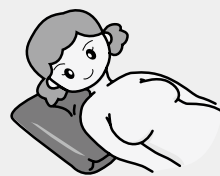
①まず両腕を下げたまま、左右の乳房や乳首の形をおぼえておきます



②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たりしていないか。



③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が薄い枕を敷き、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにします。



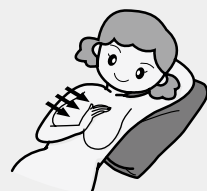
④外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、やはり左手の指の腹で同じようにまんべんなく触れてみます。



⑤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。



⑦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。



⑧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。



⑨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。

