

10月は乳がん月間です

ID 1015291 問 健康課(☎581-4111)

日本人女性の9人に1人になるという乳がん。
他のがんと違い、働く世代に多く、40～50歳代では女性のがん死亡原因の第1位になっています。

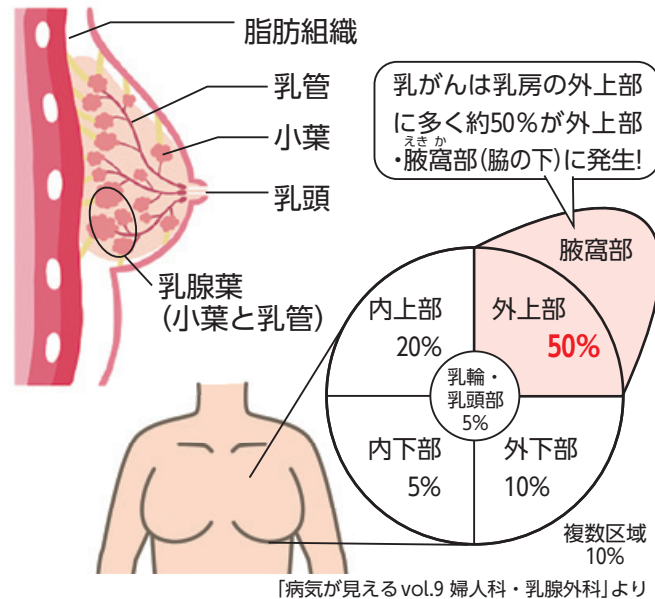
<ピンクリボン運動>

ピンク色のリボンをシンボルに、乳がんの正しい知識の普及啓発、検診の早期受診を勧奨する目的で行われる世界規模の啓発キャンペーンです。日本でも、企業や自治体などさまざまな団体が、建造物をピンク色にライトアップしたり、シンポジウムやウオークなどのイベントを行っています。



がん検診ジャーにゆうピンク

乳がんとは



- ・乳がんは、乳管(母乳の通る管)と小葉(母乳を作る場所)を合わせた「乳腺葉」と呼ばれる組織に生じるがんです。
- ・日本人女性がかかるがんの中で最も多く、2017年のデータでは、生涯で**9人に1人**がかかると言われています(※1)。
- ・乳がんになる人は30歳代から増え、50歳代までの働き盛りの世代に多く、この年代の女性の**がん死亡原因のトップ**です。
- ・早期発見で**90%以上の方の治癒**(※2)が見込めますが、早期は自覚症状がないことが多いため、定期的な検診とセルフチェックが重要です。
- ・表面からの観察で発見できる可能性のある数少ないがんです。

※1国立がん研究センターがん登録・統計累積罹患リスク(2017年データに基づく)
※2ここでいう治癒は診断から5年の生存率です

乳がんの早期発見には セルフチェックと検診が鍵!

セルフチェック

普段の乳房をよく知り、小さな変化も察知!
少しでも気になることがあれば受診しましょう

<見て触ってセルフチェック!>

乳がんの大きさが0.5cm～1cmくらいになると、自分自身で、触って分かるしこりになります。
検診の合間や、まだ検診を受けられない年齢の方は、**月に1回、定期的なセルフチェック**を心掛けましょう。

<見てcheck!>

鏡の前で三つのポーズ
・両手を下ろしてリラックス
・両手で腰を強く押さえて
・両手を頭の後ろに合わせ
角度を変えてよく観察しましょう。

CHECK!

- ☐ ひきつれ
- ☐ くぼみ
- ☐ ただれ



<触ってcheck!>

- ・3～4本の指をそろえる
- ・脇の下から乳房全体を触る
- ・10円玉大の「の」を書いていく
- ・特に脇の下も含めた**外側上部**に注意!

CHECK!

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 脇の下のしこり
- ☐ 乳頭から分泌物(赤や赤茶色)



あおむけの姿勢や、お風呂で**泡のついた手で滑らせて**触るとしこりが分かりやすくなります。

指の腹で押すようにゆっくり触ってね

検査方法

触っても分からない小さなしこり
早期の乳がんの発見に!

マンモグラフィ検査

おっぱいのレントゲンです。乳房を薄く均一に圧迫することで少ない放射線量で、精密な画像を撮影できます。少し痛みを感じる人もいるので、胸が張る月経前の受診は避けるとよいでしょう。

Q. どちらの検査を受けるのがいいの?

A. 超音波検査は、乳腺密度が高い乳房の検査が得意で、放射線を使わないので妊娠中も検査可能です。また、授乳中に気になる症状がある場合は、超音波検査を勧められることがあります。

一方、マンモグラフィ検査は、乳腺密度が低い乳房の撮影に向いています。乳房全体の把握ができ、超早期の乳がんや、がんの初期症状の一つである石灰化を発見できます。乳腺は40歳代より徐々に萎縮し始めるため、検査方法は年齢や乳房の状態により、医師の判断で選択したり、併用されることがあります。

日野市の乳がん検診(40歳以上)では、視触診とマンモグラフィ検査を実施します。

超音波(エコー)検査

乳房に超音波を当て、内部からの反射波(エコー)で状態を観察します。乳腺の密度が高い乳房でも写しやすいのが特徴で、検査時の痛みがありません。



子宮頸がん・乳がん検診

問 健康課(☎581-4111)

実施期間 令和3年2月28日(日)まで

受診方法 期間中に指定医療機関(下表参照)で直接受診

持ち物 健康保険証、自己負担金

その他 次の方は()内の必要書類を医療機関の窓口にて提出すれば無料で受診可①生活保護受給者(受給証明書)②中国残留邦人等支援給付受給世帯(受給証明書)③今年度40歳を迎える方※昭和55年4月2日～56年4月1日生まれ(保険証)



検診のながれ

①検診の申し込み ②検診を受ける ③結果の確認

子宮頸がん検診は1カ月後に検診結果を郵送
乳がん検診は受診医療機関で結果をお知らせ

子宮頸がん検診

ID 1003836

内容 問診、視診、細胞診

対象 20歳以上(平成13年4月1日以前生まれ)の市内在住の女性のうち、4月2日～令和3年4月1日に偶数年齢になる方または前年度未受診の方※2年に1回受診可。子宮頸がん受診者のうち、問診の結果、医師が必要と認める方は体がん検診受診可

自己負担額 800円※当日医療機関で支払い

注意 受診前日に膣内は洗わない、受診2～3日前から性生活は避ける、最近の生理日を確認※検診当日、生理中の方は受診不可

医療機関名	検診日・時間	備考
大川産婦人科医院 多摩平3-14-4 ☎586-1061	月・水・土	(受付時間) 8:00～12:00 13:30～16:00
	火・金	(受付時間) 8:00～12:00
加来産婦人科 コンチェルト第二 日野本町3-11-4 日野スカイマンション202 ☎514-8622	月・火・金	9:00～12:00 14:00～16:00
	水・土	9:00～12:00
産婦人科コンチェルト 日野2949-4 ☎586-1103	月・水・金	9:00～11:00 15:00～16:00
	火	9:00～11:00
日野市立病院 多摩平4-3-1 ☎581-2677	火・水	14:00
	金	14:30

※検診日・時間などは、医療機関の都合により変更する場合があります (50音順)

乳がん検診

ID 1003835

内容 問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房X線撮影)

対象 40歳以上(昭和56年4月1日以前生まれ)の市内在住の女性のうち、4月2日～令和3年4月1日に偶数年齢になる方または前年度未受診の方※2年に1回受診可。妊娠およびその可能性のある方、豊胸手術をされている方などは受診できません。

自己負担額 1,500円※当日医療機関で支払い

医療機関名	検診日・時間	備考
高幡駅前川崎クリニック 高幡1000-2 三井住友銀行高幡不動ビル6階 ☎599-0036	月・火・木・金	14:30～15:00
	火	13:30～15:00
花輪病院 日野本町3-14-15 ☎582-0061	金・土	8:30～11:00
	月～金 (マンモグラフィ検査)	9:30～15:30 (曜日により異なります)
日野市立病院 多摩平4-3-1 ☎581-2677	木 (問診・結果説明)	9:00～16:00
	月・火・木・金	9:30～10:30
森久保クリニック 高幡328 森久保医療モール101 ☎594-6778	月・火・水	9:00から、 15:00から
	金・土	9:00から

※検診日・時間などは、医療機関の都合により変更する場合があります (50音順)