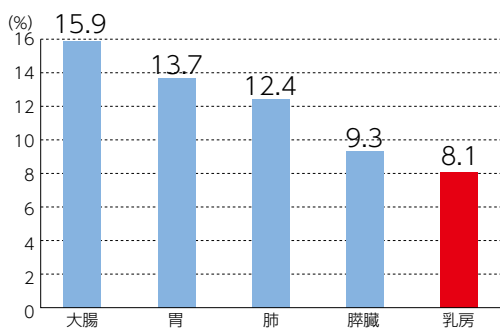


# 40歳以上の女性の皆さん 市の乳がん検診に**乳房超音波検査**を 新しく導入します

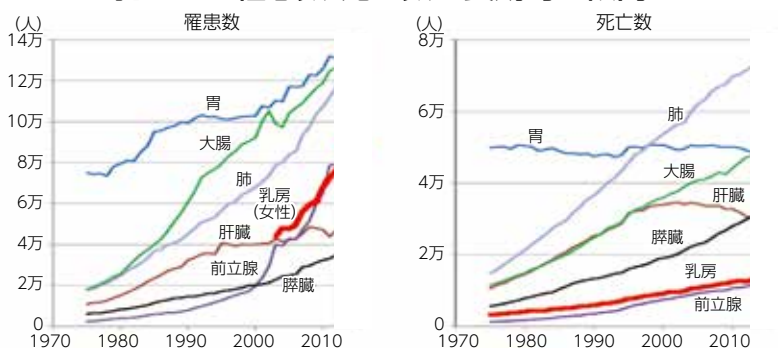


平成26年度  
県内の女性のがん死亡の部位別順位



▽出典 県がん検診実施状況報告より抜粋

乳がんの罹患数・死亡数の長期的な傾向



▽出典 国立がん研究センターホームページより抜粋

乳がんは女性がかかるがんの中で最も多いがんであり、生涯のうち11人に1人の女性が患うとされています。また、女性全体の部位別がん死亡数では5位になります。平成26年度県内の女性の死亡数では、25〜64歳では1位であり、年々その数は増えています。

このように、近年日本人女性に急増している乳がんですが、治療法が進み、早期に見つけて適切に治療すれば、9割以上のケースで治癒が期待できます。そのためにも必要なのが検診です。ぜひ定期的に検診を受けてください。

受けていますか  
乳がん検診

## 市の乳がん検診

### 40歳以上の女性

	平成29年度まで	平成30年度以降
検査項目	問診 視触診 マンモグラフィ検査	問診 超音波検査 マンモグラフィ検査
検査間隔	2年に1回	
受診方法	集団健診 個別健診 (マンモグラフィ検査は集団健診のみ)	集団健診

### 30歳代の女性

	平成29年度まで	平成30年度以降
検査項目	問診 視触診	
検査間隔	1年に1回	
受診方法	集団健診 個別健診	個別健診

どう変わる？  
市の乳がん検診

これまで、市で実施している40歳以上の乳がん検診は、視触診とマンモグラフィ検査を2年に1度受診する形でしたが、5月から乳房超音波検査とマンモグラフィ検査を併用した集団健診を2年に1度受診する形

◎乳がん検診はお済みですか 平成29年度の市の乳がん検診は3月までです。▽日時・会場など詳しくは右のQRコードからご覧ください▽対象 市内在住の30歳以上の女性▽費用 マンモグラフィ検査(40歳以上が対象)＝800円、視触診＝集団健診410円、個別健診660円▽その他 平成29年4月頃に送付した受診券が必要。申し込み方法など、詳しくは、健康増進課☎(626)1129へ。



▲スマートフォン・タブレット用QRコード

## 早期発見が何より大切

市乳がん検診検討委員会委員長  
小林外科クリニック院長

小林 英之さん



乳がんは怖い病気だと思える人も多いと思います。しかし、早期に発見し適切な治療を行えば、9割近くの方が治るとされており、乳がんはがんの中でも治りやすいと思えます。しかも、定期的にセルフチェックを行うことで、小さな変化にも気づき、自分自身で発見することができますので、継続的に実施してください。

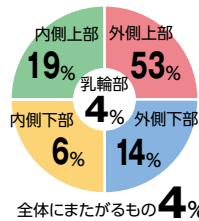
今回、市の乳がん検診で、40歳以上の検診が、マンモグラフィ検査のみならず、超音波検査も併用することになりました。40~50代の人の中には高濃度乳房というタイプの人も多いのですが、このタイプの人には超音波検査との併用が有効で、より乳がんの早期発見に向けて期待ができます。

女性の社会進出が進み、ライフスタイルや食生活の変化、未婚化・晩婚化などから、乳がんの罹患率は年々増加しており、女性のがんの中では1番多いがんです。普段の生活に気を付けていても、乳がんになることを完全に防ぐことは不可能ですが、早期発見・早期治療をすることで、死亡率は下がります。女性の皆さん、これをきっかけに、市の検診や職場での検診などをぜひ受診し、またセルフチェックを毎月行ってみてください。

## 乳がんのセルフチェック

- 1 立ったまま両手を下げた状態で、乳房や乳首の形を覚えておく。
- 2 両腕を上げて正面、側面、斜めの角度で乳房を鏡に映し、次のことを調べる。  
▽乳房のどこかにくぼみやひきつれたところはないか。  
▽乳首がへこんだり、湿疹のようなただれができたりしていないか。
- 3 あお向けに寝て、右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的に広がるようにする。
- 4 指の腹で探るようにして調べるようにする。指先でつまむようにしてしまうと、異常がなくてもしこりのように感じてしまう。
- 5 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る。
- 6 外側半分を調べるには、右腕を自然の位置に下げ、左の指の腹でまんべんなく触れる。
- 7 左側も同様に行う。
- 8 左右の乳首を軽くつまみ、乳をしぼり出すようにして、血のような異常の液が出ないか調べる。

### 向かって右側の場合



乳がんのできやすいところ 乳房の外側上方が一番多く、次いで内側上方、外側下方、内側下方、乳首付近の順になっています。  
▽出典 東北学院病院データ(平成23~26年)

## どんな検査を行うの？

■乳房超音波検査とは  
超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。放射線を使わないので、身体への負担が少ない検査です。視触診や自己チェックでは発見できないしこりを見つけることができます。



■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平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。40歳代は乳腺密度が高い人が多いため2方向、50歳以上は1方向からの撮影を行います。視触診やセルフチェックでは発見できないしこりや、石灰化のある小さな乳がんの発見に適しています。



乳がんは、見たり触れたりして発見できる唯一のものです。検診の他にも、毎月1回乳がんのセルフチェックを忘れずに。集団健診の日程は、今後、市ホームページや広報うつのみやお知らせします。図参照。

- 9 月、生理が終わって4・5日後くらいに、また閉経後は日にちを決めて、セルフチェックを行います(上の図参照)。定期的にセルフチェックをしていると、自分の乳房の普通の状態が分かり、異常を早く見つけられるようになります。しこり、くぼみ、乳頭からの分泌物など、気になる症状がある時は、検診の時期を待たずに、専門の医療機関を受診しましょう。
- 健康増進課 ☎(626) 1 1 2