

乳がん・子宮がん 検診を受けよう!

本部保健師 永住 希

中建国保の
保健室

がんの多くは高齢になるほどかかりやすくなりますが、「乳がん」「子宮がん」は若年化が進み、20~40歳代で発症するケースが増えています。

乳がん のこと

乳がんは、日本人女性の9人に1人が生涯で一度はかかると言われていています。しかし、**進行する前の早い段階で見つけて治療をすれば、高い確率で完全に治すことができます。**

手術が必要な場合でも、乳房を温存しながらわずかな切除手術でがんを取り除くことが可能です。

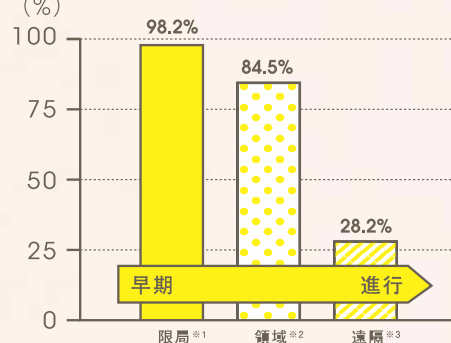
手術が必要な場合でも、乳房を温存しながらわずかな切除手術でがんを取り除くことが可能です。

乳がんは、**自分の乳房を見たり触ったりするセルフチェックで見つけることができます。**

セルフチェックは月1回、日にちを決めて入浴や着替えのときなどに行うようにしましょう。閉経前の方なら、乳房がやわらかくなる月経終了後1週間~10日の間がおすすめです。

自宅で
「セルフチェック」
をしてみよう!

進展度別 乳がんの5年生存率 (%)



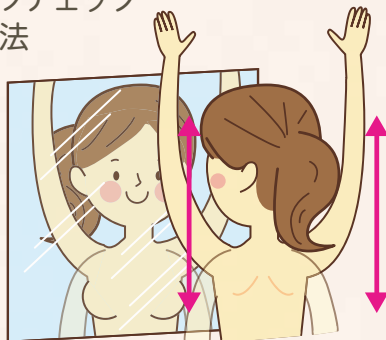
出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

※1 限局:原発臓器に限局している

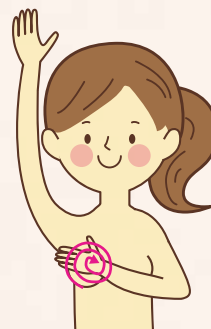
※2 領域:所属リンパ節転移(原発臓器の所属リンパ節への転移を伴うが、隣接臓器への浸潤なし)または隣接臓器浸潤(隣接する臓器に直接浸潤しているが、遠隔転移なし)

※3 遠隔転移:遠隔臓器、遠隔リンパ節などに転移・浸潤あり

セルフチェック の方法



①鏡の前で腕を上げ下げして、ひきつりなどの異常がないか目でチェックする。



②次に4本の指をそろえ、指の腹で軽く押すようにして、硬い部分(しこり)がないか、全体にまんべんなく触れる。



③最後に乳首をつまみ、分泌液がないかチェックする。



セルフチェックだけでは、手に触れる前の小さなものや乳房の奥にあるがんを見つけることが難しいため、定期的に乳がん検診を受けることも大切です。

乳がん検診は、40歳以上では2年に1度のマンモグラフィー検診が推奨されています。

40歳未満では、マンモグラフィーに比べて痛みが少なく、乳腺が発達している若い人でも乳がんが見つかりやすい超音波検査がおすすめです。

乳がん検診も
忘れずに！

子宮がん のこと

子宮がんには、「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。

「子宮頸がん」は、子宮の入口にできるがんで、20代後半からかかる人が増え始めます。**初期の段階では自覚症状がほとんどありません。**

「子宮体がん」は、子宮内膜にできるがんで、生理不順（月経不順）がある方や40代、50代の閉経後の女性に多いがんです。不正出血などの自覚症状があります。



20歳を過ぎたら2年に1度の子宮がん検診が大切です。

検診で見つかる自覚症状のないがんは、早期に治療をすることで治すことができます。生理不順や不正出血などの症状がある場合は、検診の時期を待たずに早めに婦人科を受診しましょう。

「子宮がん検診」
と
「ワクチン接種」

また、**子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種も有効**で、小学6年生～高校1年生相当の女子は、公費により接種することができます。詳しい接種方法は、お住まいの自治体にお問い合わせください。

抵抗感がある女性が多い「乳がん検診」と「子宮がん検診」

令和元年の国民生活基礎調査によるがん検診の受診率は、乳がん検診が47.4%、子宮がん検診が43.7%とまだまだ低いのが現状です。理由としては、**検診が大切なのは分かっているが、「面倒だから」「費用が高い」「痛そう」「恥ずかしい」**などがあるようです。

乳がん、子宮がんは早期に発見すれば、ほとんどが治ります。半日だけ、検診に行く時間を作ってあげてください。

実際の検診は …

- 検査自体は10分程度で終わります。
- 最近では女医や女性技師が検査する施設も増えてきています。
- 費用補助を行っている自治体がほとんどで、通常5,000円以上かかる検査が1,000円～2,000円程度で受けられます。年齢によっては無料クーポンなどの配布も行っています。

