



## 女性の皆さん

# 自分の体 ほっとかないで



女性の皆さん、自分の体を大切にしていますか。「**私は大丈夫**」 そう思い込んでいませんか。

がんは誰でもなり得る病気です。一方で検診をきちんと受けることで命を落とさずに済む可能性が高い病気でもあります。

検診は症状がないうちに受けてこそ力を発揮します。1年間のうちの1日を、自分の命を守るために使いませんか。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎ 34・3351

「検診は受けた方が良い」と理解しつつも、先延ばしにしている人も多いのではないのでしょうか。自分の命を守るためにも、乳がん検診は定期的に受けてほしい大事な検診です。そして、周りの大切な人のためにも、受診を勧めてみませんか。

### 乳がんは 早期発見がカギ

乳がんはしこりの大きさが2cm以下の早期に発見できれば、90%以上が治癒するといわれています(図4)。がんの性質にもよりますが、早期に発見すること、乳房の全てを切除することなく、またはわずかな切除手術でがんを取り除くことができます。がんを見つけるのが早ければ早いほど、自分の希望する手術方法や治療方法を選択できる可能性も広がります。

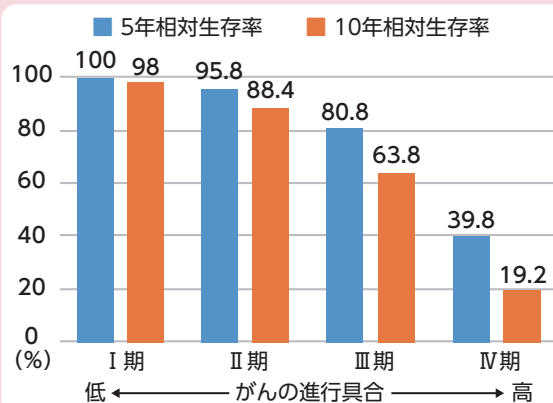
長寿大国の日本ですが、乳がん検診受診率が70%を超えるアメリカやイギリスなどの先進国と比較すると、日本の乳がん検診受診率はかなり低くなっています。さらに、市の2020年の乳がん検診受診率は14.4%と年々低下しています(図3)。

### 他国と比較しても低い 日本の検診受診率

毎年1万人以上の女性が命を落としている乳がん。乳がんは日本人女性が最もかかりやすいがん、疾患・死亡者数共に増加し続けています(図1・2)。乳がんを発症しやすい年齢は40〜50歳代で、仕事や子育てなどで女性が特に忙しい時期に、命を落とす危険性が高い病気です。だからこそ、乳がん検診を受診することは非常に重要です。

### 日本人女性が 最もかかりやすいがん

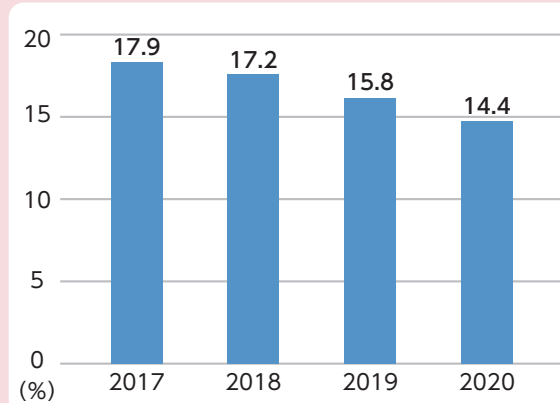
図4



#### ▲乳がん5年・10年生存率

全国がん(成人病)センター協議会加盟施設における乳がん5年、10年相対生存率 がんの統計<sup>21</sup> 参照  
※5年相対生存率: 2010～2012年診断全症例  
※10年相対生存率: 2004～2007年診断全症例

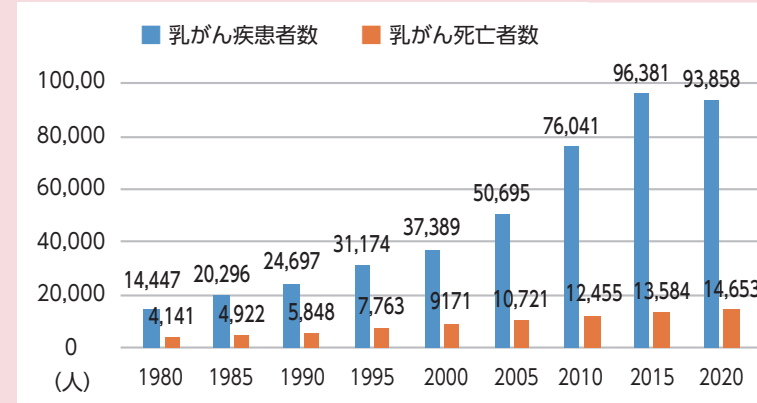
図3



#### ▲市の乳がん検診受診率

地域保健・健康増進報告(厚生労働省)参照

図2



#### ▲乳がんの患者数と死亡者数

死亡者数: 人口動態統計がん死亡データ 国立がん研究センターがん統計  
患者数: 全国がん登録罹患データ 国立がん研究センターがん統計参照

図1

|    |    |
|----|----|
| 1位 | 乳房 |
| 2位 | 大腸 |
| 3位 | 肺  |
| 4位 | 胃  |
| 5位 | 子宮 |

#### ▲2018年女性の部位別がん患者数順位

国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)参照

## 塩谷先生からのメッセージ

「私に限って乳がんになんかなるわけない・・・」と思っている人はいませんか。

仕事や子育てが大変な30代後半から発症が増え始め、40～50歳代の女性の9人に1人が乳がんにかかります。いつ誰に起こっても不思議ではありません。しかし検診を受けていれば乳がんは何も怖くありません。

早く見つけて、見た目も美しく、かつ、働き盛りの大事な時間とお金を節約しましょう。

検診を受けて、気になる症状があるときは、すぐに乳腺外科を受診してください。



宗像乳腺外科院長 乳腺専門医※  
塩谷 聡子さん

※ 専門医とは、診断や治療に関してより高度な知識、技術、経験をもつ医師のことを指します

## 塩谷先生に聞く／

## Interview 1

# 乳がんは「いつ」「誰が」かかって も不思議ではない

早期発見がカギといわれる乳がん。早い段階でがんを発見するためには、検診を受けることが重要です。市が実施している乳がん検診（一次検診）で行うマンモグラフィー検診ががんの発見に効果的なのはもちろん、自分自身で乳房や乳頭の異常に気づき、がんの発見につながる場合も多くあるため、自己検診も非常に大切です。

今回は、マンモグラフィー検診と自己検診の方法について、乳がんの精密検査や治療を行っている宗像乳腺外科の塩谷先生に詳しく話を伺いました。

早期発見に欠かせない  
マンモグラフィー検診

マンモグラフィー検診は、乳がんの発見に優れた検診方法で、乳がん死亡率を減少させることが証明されています。自己検診では見つけることができない小さなしこりや、石灰化を伴ってしこりを作らずに広がっていく種類の乳がんを発見することができ、早期乳がん（ステージ0～Ⅰ期）の発見に欠かせない検診です。

一方で、エコー検診の方が有効な場合もあります。マンモグラフィーで撮影をしたとき、乳腺は白く写るため、元々乳腺の密度が高い人や乳腺が発達している30歳代の若い人は、乳腺が白い塊のように写し出され、がんが見えづらい場合があります。マンモグラフィー検診とエコー検診、どちらの方法が有効か、乳腺外科でお尋ねください。

月に一度の  
自己検診を習慣に

一次検診の乳がん検診を受けることはもちろん大切ですが、

さらに自己検診を継続して行うことも大切です。乳がんは他のがんと違い、自分で乳房の異変に気づき発見に至ることが多いため、自宅でできる月に一度の自己検診が大きな効果を発揮します。

自己検診は、手を胸に押し当てるように、少しずつ円を書きながら行ってください。生理後の胸の張りが落ち着いたら行いましょう。よく乳房全体をつまんで「しこりだ」と勘違いする人がいます。自己検診の方法を下図で確認してみてください。乳房を触ってしこりやひきつれを見つめることができなくても、乳頭をつまんで血液が出ることで見つかる乳がんもあるので、分泌物を確認することも大切です。

乳がんを命を  
奪われないために

①月に一度の自己検診、②市や職場で実施される一次検診の乳がん検診、③異常を感じたときに素早く乳腺外科を受診すること。このことを皆さんが心掛ければ、乳がんを命を落とすことはなくなると思います。

## 乳がんセルフチェック!!

自己検診を続けることで、普段とは違う乳房の変化に気付くことができます。生理後の胸の張りがなくなったころに行いましょう。

見て  
チェック



1

両腕を自然に下げた状態で乳房や乳頭をよく観察します。左右の大きさの変化、皮膚のへこみやひきつれ、乳頭のへこみやただれはありませんか。次に両腕を上げた状態で、同じように調べます。

横になって  
チェック



2

あおむけの状態、低い枕を背中の下に、左手を頭の下に入れます。右手の指をそろえ、左乳房の内側を指の腹で軽く圧迫しながら、胸の中央部に向かって滑らせるようにしこりの有無を調べます。

3



同じ姿勢のまま、左腕を自然な位置に下げ、今度は乳房の外側の部分を外から内に向かって、しっかりと指を滑らせて調べます。右乳房も同じ方法で調べます。

触って  
チェック



4

起き上がり、右手の指をそろえて脇の下にしこりがあるかどうか指先で確かめます。リンパ節が腫れていると、ゴロツとした感じがあります。右の脇の下も同じ方法で調べます。

5



左右の乳頭を軽くつまみ、分泌物が出ないかどうかを確認します。

## 岸本先生からのメッセージ



宗像水光会総合病院 乳腺外科・消化器外科部長  
岸本 幸也さん

検診を定期的に受けることで、万が一、乳がんが見つかって早期発見となるケースが多く、がんで命を落とすリスクは減ります。また、毎月自己検診することで、1円玉くらいの早期がんを見つけることができます。たまにしか触っていない人はしこりが500円玉大くらいまで進行しないと見つからないことが多いです。

乳がんは早期発見、早期治療が全てです。定期検診と毎月の自己検診を行い、乳房を意識する生活習慣を身に付けていきましょう。

仕事への復帰は手術後の治療方針など個人差がありますが、治療中でも仕事した方が気がまぎれるという患者さんも多くいます。体調に問題なく、治療に差し支えなければ早期復帰も可能です。

精密検査や治療が必要となると、不安になる人も多くいると思います。怖がる必要はありません。気になることがあれば気軽に病院に相談してください。

### 治療しながら 仕事復帰する人も

無を調べ、進行度合を判断します。乳がんの手術術式は、大きく分けて次の2種類があります。1つ目が乳房全体を切除する全摘術です。2つ目ががんのしこりとその周囲1〜2cmの正常組織を部分的に切除し、乳房を温存する乳房温存術です。一般的に全摘術が約1週間、乳房温存術が3〜4日の短期入院です。

全摘後は傷をかい、腕の運動制限（肩関節可動域制限）が起きる危険性があるため、できるだけ早く退院し、リハビリを兼ねた日常生活に戻ることが大切です。

## 岸本先生に聞く／

## Interview2

# 乳がんは早期発見、早期治療が全て

市が実施している乳がん検診（一次検診）はマンモグラフィー検診です。一次検診で異常がなければ定期的な検診受診でがんがないか経過を見ていきます。一方で「要精密検査」という結果が出た場合は医療機関での詳しい検査（二次検診）を行う必要があります。必ずしも「要精密検査＝乳がん」というわけではなく、一次検診で見つかった病変がどのような状態か、どんな治療が必要かを判断するために行う検査です。

今回は、この二次検診について、宗像水光会総合病院の岸本先生に詳しく話を伺いました。

### 精密検査って 何をやるの？

一次検診の乳がん検診で異常が見つかった場合は、二次検診で精密検査を行います。二次検診で行うマンモグラフィー検診とエコー検診で異常があった場合は、必要時に磁気共鳴画像装置（MRI）の検査を行います。悪性の可能性がある場合は病理診断が必要です。診断方法には細胞診と組織診があり、検査時間は10分程度と入院の必要はありません。細胞診は細い針でしこりなどの病変部の細胞を採ります。身体への負担が少ないため良性を強く疑う場合によく行われます。組織診は太い針を使用し、細胞の一部だけでなく多くの組織を採るため、診断力が高い検査です。針が太い分止血処置が必要ですが、傷は後々目立たなくなります。

### 手術に必要な日数は 約1週間の短期入院

二次検診でがんが発見された場合は、治療の方針を決定するためにがんの大きさや転移の有

## こんな 症状には 要注意

「何か変だな」  
と思ったら、  
迷わず専門医を  
受診しましょう。

乳房に  
しこりがある

乳房に  
ひきつれ、  
くぼみがある

リンパ節が  
腫れて脇の下が  
固くなっている

乳頭から  
分泌物が出る

乳頭が陥没  
したり、  
ただれや変形が  
あったりする

## 乳がんにかかりやすい 人の特徴

乳がんの発症には、さまざまな要因が関係しています。自分が乳がんにかかりやすい傾向にあるか確認しておきましょう。

- 初潮年齢が早い
- 閉経が遅い
- 初産年齢が高い、出産歴がない
- 授乳歴がない
- 血縁者（特に母、姉妹、娘）に乳がんになった人がいる
- 閉経後の肥満
- 飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣



乳がんの発症は、女性ホルモンであるエストロゲンが関係しているといわれています。エストロゲンが分泌されている期間が長ければ長いほど発症リスクが高まるため、初潮年齢が早いことなどが関係してきます。ただし、これらの特徴に当てはまらなくても、誰でも乳がんにかかる可能性があるため、定期的に検診を受けることが大切です。

## 検診の申込方法

市で実施している乳がん検診は、市内在住の40歳以上の女性であれば誰でも受診することができます。希望日と会場を決めて、電話またはインターネットで申し込むだけで簡単に予約できます。

### 1 受診する日を決める

検診日は、広報ふくつ4月号に折り込んだ健康カレンダー、または市公式ホームページでご確認ください。また、国民健康保険に加入している30～74歳の人は今年5月中旬に発送した受診券でも確認できます。なお、乳がん検診は40歳以上が対象です。

健康カレンダー QR コード▶



### 2 予約する

次のいずれかの方法でお申し込みください。予約完了後、受診日の4～5日前までに受診券を発送します。

- A** 平日の午前8時30分～午後5時に市いきいき健康課に電話する
- B** 健康カレンダーに掲載しているハガキで予約する
- C** 市いきいき健康課（ふくとぴあ）の窓口で予約する
- D** インターネットで予約する

検診申込フォーム QR コード▶



問い合わせ 市いきいき健康課 ☎34・3351

## がん征圧研修会のお知らせ

宗像乳癌外科の塩谷先生を講師に招き、検診の大切さやセルフチェックの方法、治療方法などを講演していただきます。予約が必要です。

**日時** 10月31日（日）午前10時30分～

**場所** 市立図書館

**講演内容** がんの早期発見と治療方法について「母から娘へのメッセージ」

**講師** 宗像乳癌外科 塩谷聡子さん

**主催** 市地域婦人会

**受付、問い合わせ** 地域婦人会 矢野さん ☎090・5058



### POINT 受診しやすい環境づくり

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、検診車の乗車人数を1人に制限しています。また、レディースデー以外も原則女性スタッフが対応するので、安心して受診してください。

## 知っておきたい

# 乳がん検診のあれこれ

市では、定期的に乳がん検診（一次検診）を行っています。ここでは、検診を受ける前に知っておきたい検診の流れや、よくある質問を紹介します。



マンモグラフィー検診の流れ

### Q. 費用はどれくらいですか？

**A.** 40歳以上の人は、2年に1回500円で市の検診を受けることができます。40歳未満の人は、医療機関での受診で全額自己負担となります。マンモグラフィー検診は5千円、エコー検診は4千円程度です。

### Q. レントゲン被ばくによる影響はないのですか？

**A.** 1回の撮影で乳房が受ける放射線量は、一般の人が1年間に受ける自然放射線量よりはるかに低く、健康への影響はほとんどありません。

### Q. どのような服装で行けばよいですか？

**A.** 上半身のみ洋服を脱いで検査しますので、ワンピースは避け、上下分かれた服装でお越しください。アクセサリーは検査の際、外してください。また、髪が長い人は画像に写り込むことがあるため、後ろで結んでください。

### Q. まだ若いので検診を受けなくても大丈夫ですか？

**A.** 若いからといって油断はできません。若い人でも発症することがあります。月に1回のセルフチェックを忘れずに行いましょう。気になる症状があれば、専門医を受診しましょう。

### Q. 検査に適した時期などがありますか？

**A.** 乳腺は女性ホルモンの影響を受けていて、生理前や生理中は乳房が張って硬くなり、普段より痛みを強く感じる場合があります。乳がん検診は、乳房が柔らかくなる生理後1週間がお勧めです。

### Q. マンモグラフィーは痛いつて聞いたことがあるけれど本当？

**A.** マンモグラフィー撮影では、より鮮明な写真を撮るために、乳腺や脂肪、血管などが重ならないように、乳房を圧迫板で平らにします。個人差はありますが、痛みを伴うことがあります。少しだけ我慢しましょう。

乳がん検診Q&A