

受けよう！乳がん検診

R5~

対象年齢	検診項目	検診間隔	自己負担金
40歳※ 以上	マンモグラフィ検査 「死亡率を減少させることが科学的に証明された」有効な検査方法です。	2年に一度	マンモグラフィ検査費用 7,000円相当が 2,400円 お得!

※当該年度に40歳以上になる方。国の「がん検診の指針」により、乳がん検診の対象年齢は40歳以上に定められています。

【乳がん検診実施についてのお知らせ】

新型コロナワクチンを接種予定の人や接種後の人は、受診する検診実施機関に事前にご相談いただくをお願いします。

新型コロナワクチン接種後、脇の下のリンパ節が腫れることが報告されており、判定や診断に影響を及ぼすことが分かっていることから、2021年7月、日本乳癌検診学会では、「検診をワクチン接種前、もしくはワクチン接種後少なくとも6～10週間の間隔をおいてから行うことを推奨する」と公表しました。しかし、その後、日本乳がん検診学会では、新たに集められたコロナワクチン接種の最新の知見を基に検討を重ね、2022年10月、「2020年以降の乳がん検診受診率低下や受診控えを考慮すると、乳がん検診を優先すべきと思われる。ワクチン接種後の乳がん検診について、必要以上に間隔をあけることを推奨しない。可能であれば乳がん検診は、ワクチン接種から4～6週間の間隔をあけることを考慮してもよい。」と公表し直しています。

※脇の下のリンパが腫れることは、良好な免疫反応を獲得している兆候ですので、ご心配は不要です。

詳しくは、右記URL <http://www.jabcs.jp/> (日本乳癌検診学会HP)

知ってる？
乳がんは1cmの大きさになるまで10年位かかるのに、2cmになるのは2年もかからないのよ。だから2年に一度の検診はとっても大事なのよ。



藤枝市オリジナルキャラクター
「がん撲滅戦隊ウケルンジャー」

乳がんの早期発見の決め手は毎月のセルフチェックと定期的な検診です。

Q. マンモグラフィってどんな検査？

A. 透明なプラスチックの板で、左右の乳房を片方ずつはさんでエックス線撮影をします。乳房を圧迫しながら薄く均等に広げることで、少ない被ばく量で小さなしこりやがんの初期症状である「微細な石灰化」を映し出すことができます。圧迫の際に痛みを伴うことがありますが、圧迫をしている時間は数十秒です。生理前の一週間を避けると痛みが少なくなります。

※妊娠中・授乳中(母乳が出る)の方、V-Pシャント・CVポート・ペースメーカー・豊胸術等をされている方はエコー検査となります。

マンモグラフィなら、セルフチェックでは見つからないがんも見つけることが可能です。早期発見により、生存率もぐっと高まります。

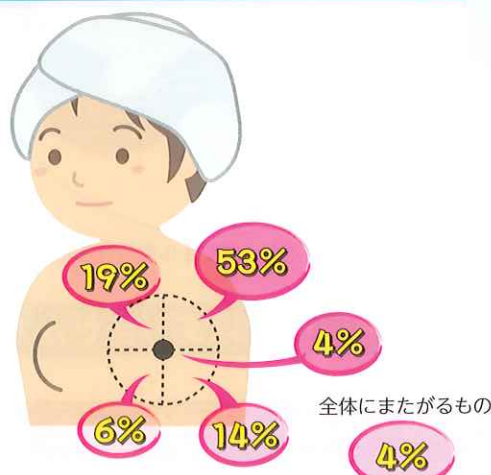
セルフチェックとマンモグラフィでわかるしこりの差

自分で触って偶然見つかる大きさ 2 cm以上

セルフチェックを習慣化した場合にわかる大きさ 1 cm (実物大)

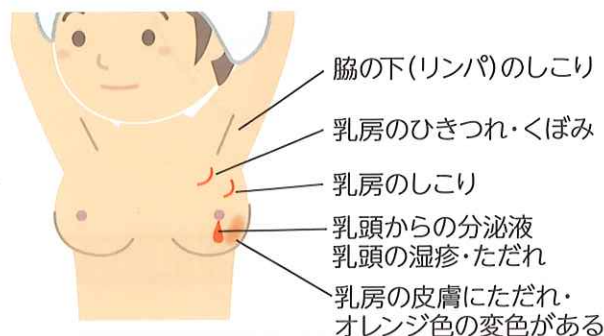
マンモグラフィでわかる大きさ 2～3 mm (実物大)

乳がんのできやすい部位



乳がんの初期症状

乳がんになった場合は以下のような症状があらわれることがあります。



上記のような症状のある方は、早急に専門医(乳腺外科・外科)を受診しましょう

乳がんは自分で調べることができる数少ないがんのひとつ。毎月セルフチェックすることで、乳房の変化にも気づきやすくなります。

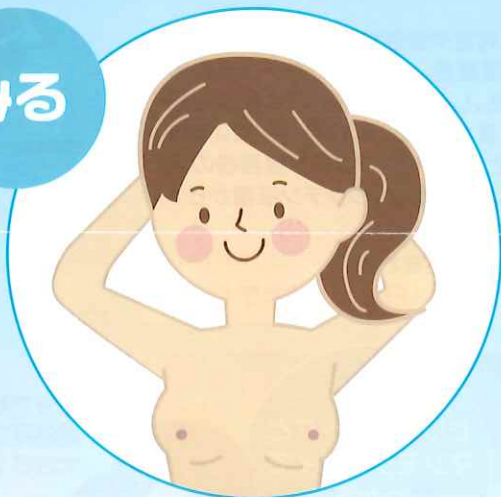
裏面の乳がんセルフチェックをやってみましょう。

あなたの乳房をまもるために月1回のおっぱいチェック

ブレスト・アウェアネス (乳房を意識する生活習慣を！)

- ◎毎月、月経終了の1週間後くらいに、また閉経した人は日を決めて乳房セルフチェックをしましょう
- ◎ふだんから自分のおっぱいに関心を持って、少しでもふだんと違うところ（下記参照）があれば受診しましょう

みる



- ◎鏡の前で両腕を下げた状態で乳房や乳頭の形をおぼえる
- ◎両手を頭の後ろで組んだ状態で見ると

ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化、
乳頭のへこみ、湿疹はありませんか？

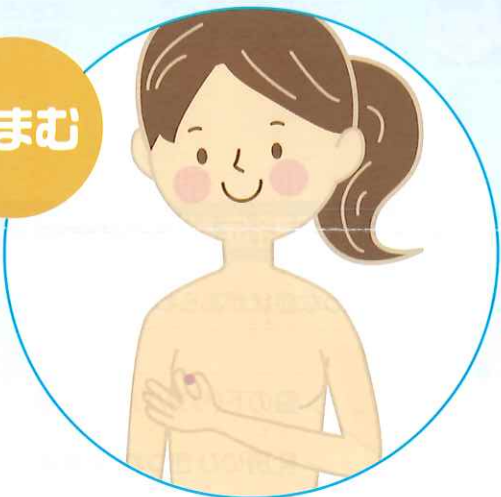
さわる



- ◎ボディーソープの泡やオイル、ジェルをつける
※セルフチェック用グローブも販売されており、乳房の指触りを分かりやすくできます。
- ◎左乳房は右手で、右乳房は左手で
- ◎4本の指で10円玉大の「の」の字を書くように指を動かす

しこりや硬い部分はありませんか？

つまむ



- ◎乳頭の根元をつまみしぼる

血の混じったような分泌物は出ませんか？

ねて さわる



- ◎仰向けに寝て乳房をさわる
※背中の下に低めの枕か、たたんだタオルを入れると、より分かりやすくなります。

しこりや硬い部分はありませんか？

気になる症状がある方は、すぐに専門医（乳腺外科・外科）を受診しましょう

医療機関（市内）	電話番号	住 所	診療時間等は各病院へ お問い合わせください。
藤枝市立総合病院（乳腺外科）	646-1111	駿河台4-1-11	
藤枝平成記念病院（外科）	643-1230	水 上 1 2 3 - 1	

がん検診について ご一読ください

検診は決して「不要不急な外出」ではありません。見つけられるがんを見逃さないために検診を受けましょう

メリット 早期発見 早期治療

検診は自覚症状がない時点で行われることから、がんが進行していない状態で発見することができます。現在では早期発見・早期治療でその多くが治ります。がん検診ではがんになる前の病変が発見されることがあります。それを治療することでがんになることを防ぎ死亡リスクが減少します。

デメリット 偽陰性 偽陽性

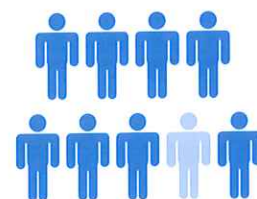
「偽陰性」とはがんを見逃してしまうことです。がんが見つけない場所や形をしている場合には発見できないことがあり、検査の精度は100%ではありません。ただし、初回の検診でがんと診断できなかった場合でも、2年に1回検診を受け続けることにより、がんを発見できる確率は高まります。「偽陽性」とは検診でがんの疑いと判定されて精密検査を行っても、がんが発見されない事を指します。精密検査が必要となるのは、がんの疑いを除くためと、確かめるための2つの意味があります。結果として多くの人ががんではない事が多いのですが、早期発見・早期治療のためにも必ず精密検査を受けましょう。

※検診は医療機関と市が連携して行っています。精密検査の結果は、医療機関・市で保管し、公衆衛生の向上のために統計処理やそれに関わる報告等に利用する場合がありますのでご了承ください。

乳がん検診

検診は40歳以上、2年に1度定期的に受けることが大切です。

乳がんは、女性の罹患率第1位！およそ9人に1人ががんと診断され、死亡原因の上位に位置するがんです。



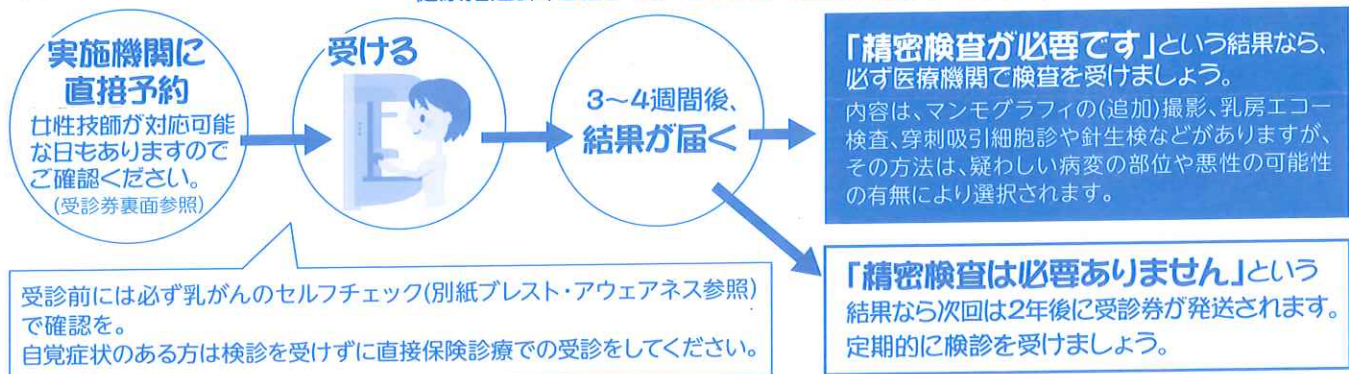
日本では、年間約1万4千人以上の女性が乳がんで亡くなっています。40～60歳代は特に乳がんにかかりやすい年齢です。

藤枝市の検診(平成29～令和3年度)では、96人に「乳がん」が発見され、治療につながりました。早期発見で95%以上が治癒します。

※乳がんの説明や検査方法、セルフチェック方法等について、別紙に掲載していますのでそちらもご覧ください。

〈乳がん検診の流れ〉

乳がん検診の登録がなく、受診希望の方は受診券を発行いたしますので、健康推進課(電話645-1111)へお問い合わせください(メール・FAXも可)。



乳がんになりやすい人は？

※当てはまる項目がなくても、危険因子を持たずにがんにかかる人もいます。ため定期的な検診が必要です。

- ☒ 初潮年齢が早い
(10歳以下)
- ☒ 閉経年齢が遅い
(55歳以降)
- ☒ 出産経験がない

- ☒ 初産年齢が遅い
- ☒ 授乳経験がない
- ☒ 40歳以上である
- ☒ 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる

- ☒ 高身長
- ☒ 閉経後の肥満
- ☒ お酒をよく飲む
- ☒ たばこを吸う



裏面には子宮がん検診の案内があります。

子宮がん検診

検診は20歳以上、2年に1度定期的に受けることが大切です。

子宮頸がんは罹患する人(かかる人)がわが国の女性のがんの中でも多く、20歳代後半以降から増え始め、特に30～40歳代の女性で近年増加傾向にあるがんです。

藤枝市の検診(令和2年度・3年度)では、80人が「がん」または「前がん状態」と診断され、治療につながりました。

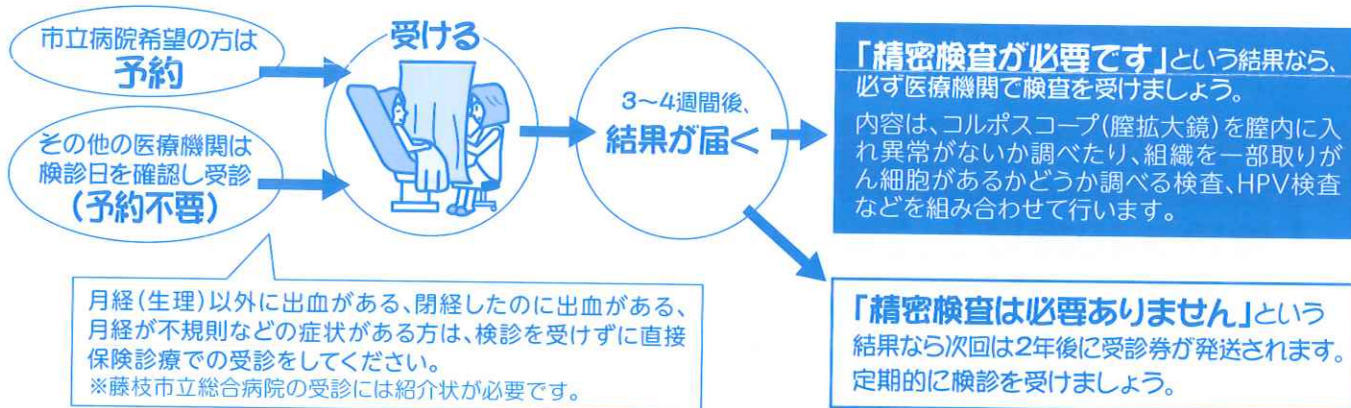
早期発見ができれば90%以上が治癒します。

子宮頸がんは感染から発症まで平均5～10年かかるの。早期には自覚症状がないから「異常を感じたら」では手遅れになる場合があるのよ。だから定期的に受けることがとても大事なの。



藤枝市オリジナルキャラクター「がん撲滅戦隊ウケルンジャー」

〈子宮がん検診の流れ〉 子宮がん検診の登録がなく、受診希望の方は受診券を発行いたしますので、健康推進課(電話645-1111)へお申込みください(メール・FAXも可)。



Q. 子宮頸がんって?

A. 子宮の入口にできるがんです。がん発症の多くにヒトパピローマウィルス(HPV)の感染が関連しているとされています。主な感染経路は性交渉で、ほとんどの女性が一度は感染するウィルスです。自然に治ることがほとんどですが、一部の人に持続感染し、前がん病変に、その一部ががんに行進します。

Q. 検診では何をするの?

- A. ① 医師による診察
② 細胞診(子宮の入口を、先にブラシのついた専用の器具でこすって細胞を取り異常がないか顕微鏡で調べます。)

検診時間は15分程度。痛みはほとんどありません。



子宮がんになりやすい人は?

※当てはまる項目がなくても、危険因子を持たずにがんにかかる人もいます。ため定期的な検診が必要です。

- | | |
|---|--|
| ☒ 20歳以上の女性である(頸がん) | ☒ 妊娠・出産の回数が多い(頸がん) |
| ☒ 喫煙の習慣がある(頸がん) | ☒ 40歳以上の女性である(体がん) |
| ☒ 閉経年齢が遅い(体がん) | ☒ 妊娠・出産の経験がない(体がん) |
| ☒ ホルモン補充療法の経験がある(体がん) | ☒ 肥満・運動不足である(体がん) |



「子宮頸がん」「乳がん」「がん検診」などのがん情報についてもっと詳しく知りたい方は、国立がん研究センターのがん情報サービスをご覧ください。
わかりやすく確かな情報を得ることができます。

国立がん研究センター
がん情報サービス

ganjoho.jp



裏面には乳がん検診の案内があります。