

保健師だより

女性の健康～乳がんについて～

毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」です。今回は、女性が生涯にわたって健やかであるために、「乳がん」についてお伝えします。

現在、日本では年間約36,000人の女性が乳がんと診断されており、2020年には約50,000人まで増加すると予想されています。乳がんは、胃がん・大腸がんと並んで女性に最も多いがんの1つです。

女性の乳がん発生率は30歳代から急激に増えはじめ、40歳代後半にピークを迎えます。また40～50歳代の乳がん発生率はこの20年間で約2倍に増加しています。

乳がんは早期発見が大切です!!

乳がんは早期発見すれば約90%の割合で治すことができます。早期発見のためには、次の2つが大切なポイントとなります。

①乳がん検診を受けましょう!

市の乳がん検診は、30歳代の方は毎年、40歳以上の方は2年に1回(偶数年齢)の受診となります。

平成27年度の検診は、4月下旬ごろに対象者がいる世帯主あてに案内を送付します。詳しい受診方法、日程などは案内をご覧ください。

※対象者の年齢は平成27年4月1日時点

検診内容

30歳代	問診、視触診
40歳代以上	問診、視触診、マンモグラフィー

マンモグラフィーは乳房をプラスチックの板に挟んで撮影する、「お乳のレントゲン(X線)写真」です。乳房を挟んで押さえるときに、痛みを伴うことがあるため、「痛い」というイメージを抱いている人も少なくありません。しかし、視触診だけでは見つけることができない異常をいち早く見つけることができるので、早期発見に非常に有効です。

②月に1回、自己触診をしましょう!

乳がんは、自己触診をすることで格段に早期発見率が上がります。閉経前の方は月経が終了した約1週間後、閉経後の方は毎月一定の日を決めて、自己触診を行いましょう。

☆自己触診の方法☆



①鏡で乳房の外見をよく見る。両手を上げて、くぼみやひきつれがないか確認する



②仰向けに寝て腕を下げ、乳房の中心部から外側へ指の腹で軽く押すようにして、しこりがないかをチェックする



③次に腕を上げ、今度は乳房の中心部から内側へ指を動かし、しこりの有無をチェックする



④乳房の周辺から乳首に向かってゆっくりらせん状に指を動かす



⑤調べる範囲は、突出している部分だけでなく、上は鎖骨、下は肋骨の弓側のところ、内側は胸骨の中央、外側はわきの下まで、まんべんなく調べる

⑥最後に、乳首を軽くつまんで、異常な分泌物が出ないか、特に血液が混ざったような液が出ないかどうか調べる

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666