



鳥栖市

40歳になったら

乳がん

検診手帳（説明書）

これは、がん検診を
受けるための説明書です。

1

がん検診ってなに？

がん検診による死亡を防ぐには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活及び運動などに生活習慣が原因である方が多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。そこで重要となるのが、がん検診です。医学の進歩等により、がんは、現在、約60%の方が“治る”ようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。したがって、そうしたがんを“初期”の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられます。

3

<はじめに>

がんがまだ「他人事」のあなたへ

日本の女性の2人に1人が、生涯にがんを発症します。若くても、これまで病気ひとつしたことがなくても、突然、がんが見つかる可能性はあります。特に女性は、若い世代でがんになる方が多いのです。乳がんがいちばん多いのは40代後半、子宮頸がんが一番多いのは30代前半です。では、いったいどうすればよいのでしょうか？まずは、この手帳を読んでください。そして、がん検診を受けてください。



2

「乳がん」ってどんな病気？

乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳をつくる場所）にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。特に40歳代後半にもっとも多く発生しています。乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。乳がんは、女性にできるがんのなかで一番多く、年間約98,000人が、乳がんになり、年間約15,000人が乳がんのため亡くなっています。乳がんだけで交通事故死の約5倍の方が亡くなっているのです。けっして他人事ではありません。しかし、乳がんになっても、多くの方は、治療により、乳がんを克服したか、あるいは克服しつつあるということになります。そのためには、乳がんの早期発見が重要です。

4

乳がんになりやすい人は？

乳がんの直接的な原因については、まだ、はっきりしたことは分かっていませんが、統計的な調査により、危険因子が次第に明らかになっていきます。乳がんが増加している背景には、晩婚化などで乳腺がエストロゲンにさらされている時間が長くなったことが要因として考えられており、また、閉経後は、エストロゲンが脂肪細胞で作られるため、閉経後に肥満の女性ではリスクが高くなると言われています。

乳がん検診の危険因子

- 1 年齢（40歳以上）
- 2 未婚の人
- 3 高齢初産の人（出産をしていない人）
- 4 初潮が早く、閉経が遅い人
- 5 肥満の人（閉経後）
- 6 血縁者に乳がんになった人がいる
- 7 良性の乳腺疾患になったことがある
- 8 乳がんになったことがある
- 9 閉経後ホルモン補充療法・経口避妊薬使用の経験がある

（欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない）

5

乳がん検診って何をするの？

1 問診 + 2 マンモグラフィ検査

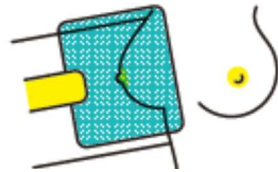
施設によっては、女性医師、女性技師が担当します。安心して受診できる工夫がされています。

1



問診：初潮の年齢や妊娠・出産の経験、前回の月経などのほか、乳房に痛み・熱感・かゆみなどがあるか、これまでに乳房の病気をしたことがあるか血縁の家族に乳がん患者はいるか、などを確認します。

2



乳房を斜めに圧迫して撮影します。がんができやすい乳房外側上部もよく描出できる撮影方法です

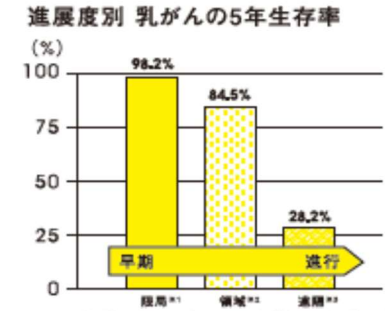
マンモグラフィ検査：乳房専用のX線撮影のことをいいます。小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法です。ただし、乳腺の密な若い人はしこりを見つけることが難しいことがあります。妊娠している人は受けられません。乳房を圧迫しますので、痛みを感じる方もいます。

7

早期がんで発見すればほぼ治る

乳がんが見つかって、早くに見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことができます。さらに乳房を温存しながら、わずかの切除でがんを取り除くことも可能です。

乳がん早期発見の秘訣は、「乳がん検診」を定期的に受けることです！
あなたとあなたの大切な人のために乳がん検診で乳がんの早期発見を心がけてください。



〔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 経路：乳腺腫瘍に限定している
※2 経路：乳癌のリンパ管転移（乳房腫瘍の転移を伴う）、骨転移への進展ありまたは骨転移を伴う転移する病期に分類されているが、遠隔転移なし
※3 経路転移：遠隔転移、遠隔リンパ管転移に転移（遠隔転移あり）

6

セルフチェックが大事

乳がんは、体の外から自分で触って異常を確認することができるがんです。乳がんのセルフチェックは、月に一度、生理がある方は、出血が終わって4~7日後に行います。習慣的に自分の乳房の触り心地を覚えておき、何か変わったら、迷わず専門医の診察を受けましょう。



- ①まずは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を目でチェックします。
- ②次に仰向けに寝て、指でつまむのではなく4本の指をそろえ、指の腹で軽く圧するようにして、しこり（硬い部分）がないかどうか、まんべんなく触れます。
- ③最後に乳首をつまみ、分泌液がないかチェック

8

◎がん検診の受診方法

集団検診・**個別検診**の2つの方法から選べます。

無料クーポン券をお持ちの方は、個別検診の方が日程を選びやすいなど、よりお得です。

集団検診をご希望の方は、鳥栖市のホームページに日程を掲載しております。予約制で先着順・定員があります。(クーポン券がない方も無料です)

予約は、鳥栖市保健センターへ (0942-85-3650)

佐賀県内(鳥栖市外でも)の医療機関であれば、子宮がん検診の個別検診を受けることができます。県内の医療機関は、『がんポータルさが(佐賀県)』(外部リンク)にてご確認ください。(QRコードから確認できます。)

乳がん検診

