



2018

10

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙

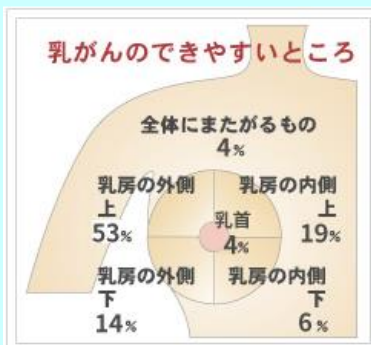


第52号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
有名人や身近な人でも耳にすることが多い『乳がん』『子宮がん』。どちらも検診が有効で
検診により早期発見ができ、早期に治療をすると治るがんと言われています。

しかし我が国の検診受診率は欧米の約半分と低く、年々『乳がん』『子宮がん』にかかる人は増えているため
定期的に検診を受けることがとても大切です。

乳がん



出典：東北大学病院データ（2011～2014年）

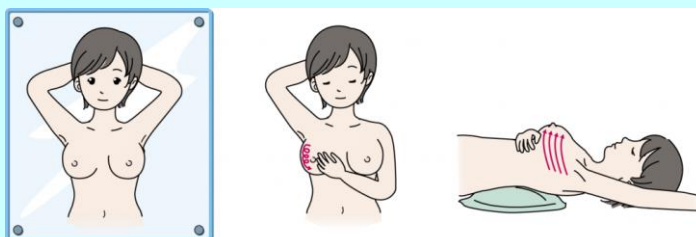
女性がかかるがんで一番多いです。30代から増えはじめ40代後半～50代前半がピークです。**20代後半～60代前半のがん死亡では最も多くなっています。**最も多く発生する場所は「乳房外側の上」です。（左図参照）最も多いのは「乳管がん」です。女性がかかることが多いですが、まれに男性もかかり、女性と比べて予後が悪いと言われています。

《症状》胸やわきのしこり、くぼみ、ひきつれ、発赤、痛みなど。
症状が無いこともあります。

自己検診法 乳がんは自分で見つけることのできるがんで、**自己検診ができます！**

月経終了後1週間が経過した頃（乳房の張りや痛みが少ない時期です。）に毎月1回、行いましょう！
閉経後の人は毎月、日にちを決めて行ってください。

- ①鏡に向かい、腕を上げたり、下げたりして乳房の変形や左右差が無いかチェック
- ②渦を描くように手を動かして、指のはらでしこりが無いかチェック（石鹸をつけるとスムーズ）
- ③乳首から異常な分泌液（血液が混ざるなど）が無いかチェック
- ④肩にタオルなどを入れて乳房が平均した厚さになるようにし、仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりが無いかチェック



**自己検診で異常が無くても定期的に
乳がん検診を受けましょう！**

マンモグラフィ検査

透明なプラスチック板で乳房をはさみ、平たく引き伸ばしてX線撮影します。乳房の大きさにかかわらず検査できますが、**乳腺が多い（比較的若い）人には不向き**です。40歳以上の女性で2年おきの検診が推奨されています。

注意！ 妊娠中、妊娠の可能性がある、授乳中、心臓ペースメーカー装着、豊胸術後の人は検査できないことがありますので**事前に必ず検査機関にお問い合わせ**ください。



超音波（エコー）検査

比較的若い人向けの検査です。乳房に検査用ゼリーを塗り器具を当てて乳房の内部断面を画像化します。

血縁関係に乳がんの人がいる場合は、若年から検診を必ず受けましょう！

子宮がん

がんができる場所により『子宮頸がん』と『子宮体がん』があります。

『子宮頸がん』は20代後半～40代までがピークで、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染と関係しています。最近、**若年での患者や死亡が多くなっています**。

『子宮体がん』は40代後半から多くなり、50～60代がピークですが、**年々かかる人が多くなっています**。一般的な子宮がん検診は『子宮頸がん検診』のことで

子宮頸がん



子宮体がん



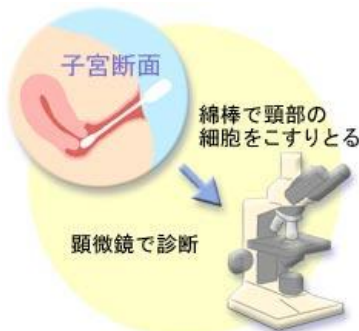
子宮頸がん

《症状》初期の場合、無症状のことが多いです。不正出血や帯下（オリモノ）の変化など自覚症状が出ている場合には進行していることも少なくありません。

《検診》子宮頸部の表面を綿棒などで軽く細胞をこすり取る細胞診検査です。**必ず医師による検査を受けましょう！**

20歳以上で2年おきの検診が推奨されています。

※『子宮頸がん』は『異形成』という前がん状態を経て、がん化します。そのため検診で前がん状態を早期発見することもできます。



子宮体がん

《症状》不正出血、下腹部痛など。

《検診》子宮体部の細胞診検査で、痛みを伴うことが多いです。

**現在2人に1人はがんになります。
他人事と思わず、がん検診を
上手に受けましょう！**

当健保の生活習慣病予防健診・半日ドックを受ける場合、オプション検査で子宮がんと乳がん検診費用の一部補助があります。また、自治体でがん検診を実施している場合、受けられることもありますので、各自治体にお問い合わせください。