

長崎市では、30歳から「乳がん検診」を受診することができます。
 (※国は、40歳からの検診を推奨しています)

30歳は、まだまだ先のこと・・・と思うかもしれませんが、これから先、
 元気に自分らしく生きていきたいと考えたら、自分のからだをしっかり
 メンテナンスしていくことは、とても大切なことです。

知っていますか？

日本人女性が生涯でがんにかかる確率は、2人に1人です。

部位	がんにかかる確率	何人に1人？
全がん	50.2%	2人
乳がん	10.9%	9人
子宮がん	3.4%	30人

出典 国立がん研究センターがん統計：2018年罹患数（全国推計値）

40歳代以降は、特に乳がんにかかりやすい年齢です。

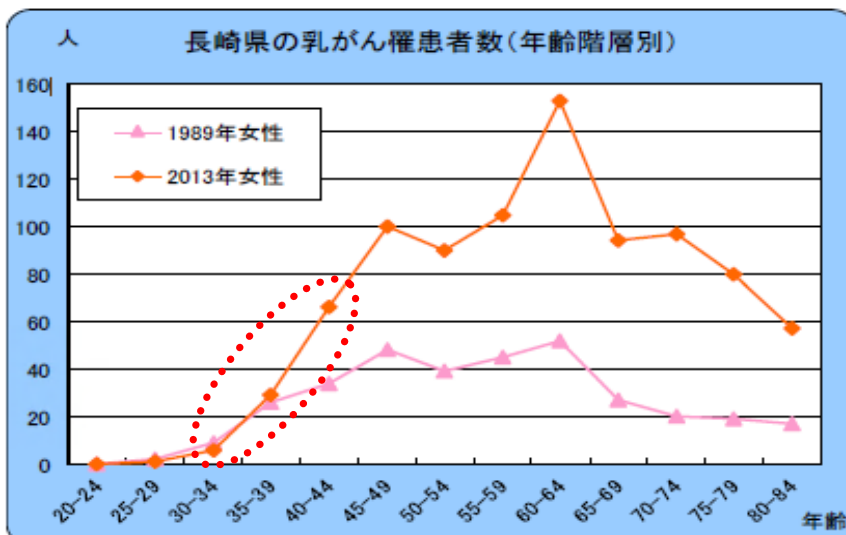
*40歳なんて、まだまだ先の話って思いませんか？

1cmの乳がんのしこりの中には、約10億個もの乳がん細胞が含まれており、
 乳房の中に1個のがん細胞が生じてから1cmのしこりになるまでに（一般に）
 7~8年以上の時間が経っていると考えられています。

「特に異常がないから大丈夫」と思っていませんか？

急激に大きくなるものもあるため、異常を感じたらすぐに病院を受診しましょう。

出典：日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドライン



【長崎県がん登録】

まずは、自分で「観察すること」から始めましょう。

乳がん自己検診法

毎月、1回行いましょう！

時期は、乳腺の腫れがとれる生理が終わった後1週間以内が適当です

見て

- *左右の乳房に差がないか
- *乳頭の形に異常はないか
- *乳房の表面にえくぼのようなくぼみやひきつれがないか
- *乳頭から異常な分泌物はないか

触って

- *しこりがないか
- *わきの下にぐりぐりしたものはないか

浴室でチェック

1. 石鹸で滑りをよくした状態で反対の手で左右の乳房を触ってみましょう。
4本の指をそろえて、指の腹ですくい上げるようによく触ります。
乳頭を中心に円を描くようにしてもよいし、肋骨に沿って横に指をずらしながら触れていってもよいでしょう。
わきの下から乳首までチェックします。
2. 乳房や乳首をしぼるようにして乳首から異常な分泌物がでないか調べます。



鏡の前でチェック

鏡の前に立ち、腕を下ろして、次に両手を腰に当て、次いで上にあげ、乳房のゆがみや皮膚のへこみ等がないかよく見ます。



あおむけに寝てチェック

調べる側の背中の下に枕などを当て、最初は腕を体につけて行い、次はをあげて触ります。触り方は浴室と同じです。すべての範囲をまんべんなく触って調べますが、特に乳房の上半分やわきの下の方向の部分に乳がんが発生しやすいので注意します。



***乳がんは、早期がんのうちに発見して治療すれば、95%以上が治癒するといわれています。**

ここでいう治癒とは、診断時からの5年相対生存率です。

出典：がんの統計 '17 全国がんセンター協議会加盟施設における5年生存率

30歳になったら、乳がん検診を受けましょう。

乳がん検診は、こんな検査です。

- 1、問診
- 2、視触診
- 3、乳房超音波検査（エコー）

乳房に超音波を当て、その反射波を画像に映し出すことで乳房内部の状態を観察します。

※検査には10分前後かかります。

受診料 30～39歳 1,400円

※40歳からは、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）になります。
受診料は、40～49歳は2,000円、50歳以上は1,600円です。



問診って？ 乳がん検診の受診歴、自覚症状の有無、乳房の病気がかかったことがあるか、
月経の状態、出産回数などをお尋ねします。

視触診って？ 目で見て診断することをいいます。

長崎市の乳がん検診は、
（30～39歳のかた）は超音波検査（エコー）を年度に1回、
（40歳以上のかた）はエックス線検査（マンモグラフィ）を2年度に1回
受けることができます。

定期的に、必ず受診しましょう！

多くのがんは、2年度に1回の検診で早期発見できます。
ただし、中には急激に大きくなるものもあるため、もし異常を感じたら、すぐに病院を受診しましょう。