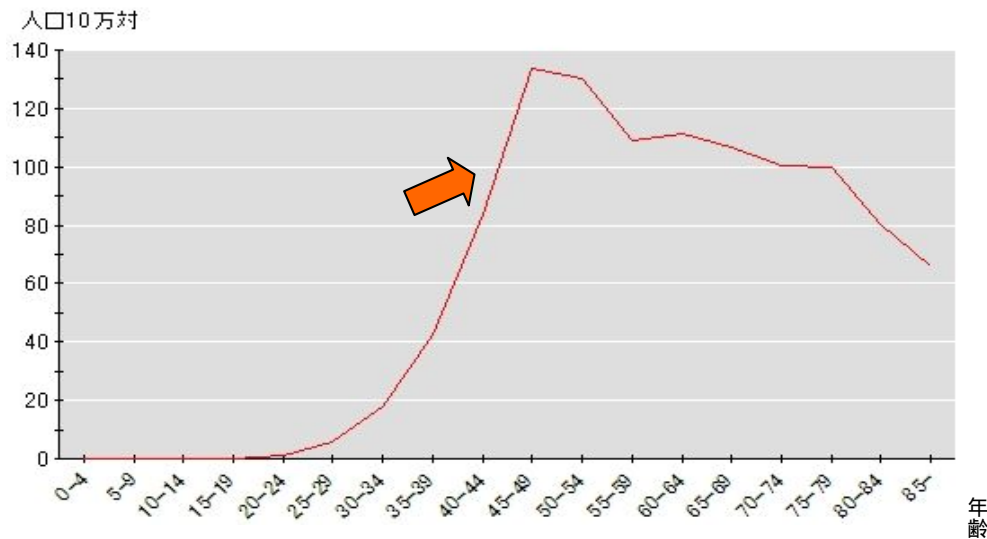


## 40 歳を過ぎたら乳がん検診適齢期

年齢階級別 乳がんの罹患率（2001 年）



資料：国立がんセンターがん対策情報センター  
罹患率：ある病気と新たに診断された数

子育てや仕事  
など、女性として  
最も忙しい時期  
だからこそ、  
元気に過ごした  
いですね。



自己検診も  
併せて行くと  
いいですね。

日本では、1年間におよそ35,000人の女性が乳がんと診断されています。これは、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。乳がんの特徴は、30歳を過ぎた頃から発症する人が増え始め、40～50歳の女性に特に多くみられることです。

自己検診を行っていても、乳がんに気づかないことはあります。そのためにも40歳を過ぎたら、少なくとも2年に1度は定期検診を受けましょう。特に、家族に乳がんにかかった人がいる人などは、2年に1度と言わず、積極的（自主的）に検診を受けるようにしてください。

乳がんの定期検診では、次のような検査が行われます。

問診・・・家族の病歴などについて聞く

視診・・・目で見て異常を発見する

触診・・・さわってしこりなどを発見する

マンモグラフィ（乳房X線検査）

は集団検診で行う検査

### 乳がん検診に関するQ & A

#### Q：マンモグラフィってどんな検査？

A：マンモグラフィとは乳房専用のX線撮影のことです。

マンモグラフィは、乳房を片方ずつ、X線フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板ではさんで、乳房を平ら（圧迫）にして撮影します。圧迫の際に痛みを伴うことがありますが、痛みの感じ方は人によって違います。

検査全体は10分程度かかりますが、圧迫をしている時間は数十秒です。月経前の1週間を避けると痛みが少ないようです。



2年に1回の受診でも、毎年受診した場合とほぼ同様の有効性が示されています。ただし、受診後でも、新たにしこりを触れた場合には、速やかに乳房疾患の診療を専門とする乳腺外科等の医師を受診するようにしてください。

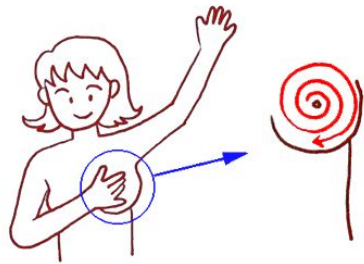
## Q: マンモグラフィで何がわかるの?

A: マンモグラフィにより、**視触診（触っても）ではわからない早期がん発見が可能**になります。マンモグラフィで発見される乳がんの70%以上は早期がんで、乳房温存手術を受けることができます。悪性の病気だけでなく、良性のものも見つかります。

## 乳がんの自己検診法

毎月、月経終了後の一週間前後くらいに行う

<入浴時しこりをみる>



石鹸をつけ、指の腹で静かに軽く押さえながら、渦巻状にしこりの有無を調べる。

<鏡に向かって乳房の形を見る>



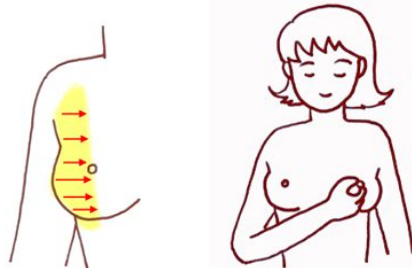
鏡の前に立ち、両手を上げ下げして、両方の乳房を観察する。

<横になってしこりをみる>



横になって、乳房の内側半分、乳房の外側半分を調べる。

<乳頭をつまむ>



乳頭を軽くつまんで、分泌物がないか調べる。

## 体験談

自分のためにも家族のためにも1年に1回は検診を受けています。(50歳代)  
 検査は、少々痛いけれどがんになることに比べたら平気です。(50歳代)  
 身近な人が乳がんになると自分も気をつけようという気持ちになりました。(40歳代)



「ピンクリボン」は乳がん啓発運動のシンボルマークです。愛媛県では、20年7月に「ピンクリボン協議会」が設立され、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える運動をしています。



## 【 検診についてのお問い合わせ先 】

集団検診：日程や場所を設定しています  
 毎年、申込みが必要です

市町名	担当	電話	備考
宇和島市	保険健康課 保健師	24-1111	費用は左記 にお問合せ 下さい
松野町	保健福祉課 保健師	42-0708	
鬼北町	保健福祉課 保健師	45-1111	
愛南町	保健福祉課 保健師	72-1212	

個別検診：医療機関で検診を受けます  
 外科のある病院、診療所です。(有料)  
 直接お問い合わせください。

