



家族のために
できること

受けよう！
乳がん検診

$\frac{1}{9}$ 人

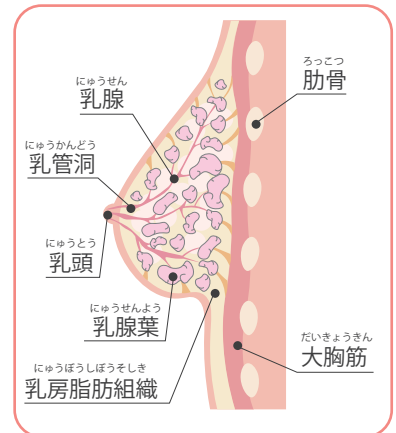
乳がんは、ライフスタイルの変化などから近年日本人女性にも急増しており、一生のうちにがんと診断される割合は 9 人に 1 人と言われています。20 代から発生を認め、40 代から 50 代前半でピークを迎えますが、年齢に関わらず乳がんになる可能性はあります。他臓器のがんと比較して、若い女性の罹患率が高い事も特徴です。

「自分は大丈夫」と過信せず、
女性ならだれでもかかる**可能性のある病気**
であることを忘れないでください。

乳がんとは

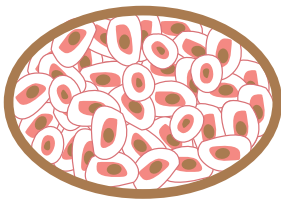
乳がんは、乳房にある乳腺にできる悪性腫瘍です。乳房はほとんどが乳腺でできており、乳頭を中心に 15 ～ 20 の乳腺葉で構成されています。乳腺葉は、母乳を作る小葉と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管とに分けられます。

乳がんの約 95% が乳管の上皮細胞にできる乳管がんで、約 5% が小葉にできる小葉がんです。この他にも粘液がんや管状がんといった特殊なタイプの乳がんがありますが、患者数は多くありません。



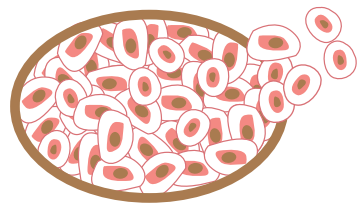
非浸潤がんと浸潤がん

がん細胞が乳管や小葉の中にとどまっている状態を非浸潤がんといいます。非浸潤がんは早期がんの段階であり、早期発見・早期治療により多くが治るといわれていますが、自覚症状が感じられない事が多く、気付いた時にはがん細胞が乳管や小葉の外に広がった状態の浸潤がんへ進行していることがあります。浸潤がんになると、血管やリンパ管へ広がっていることがあり、他の臓器などへの遠隔転移が認められる事もあります。



非浸潤がん

癌細胞は乳管や小葉内にとどまっている状態



浸潤がん

癌細胞が広がり浸潤がんとなった状態

乳がんの症状

早期の段階では自覚症状が乏しい乳がんですが、病気の進行とともに乳房のしこりが見られます。乳房のしこりは乳腺症や皮下脂肪の塊など、約 90% が良性とされていますが、乳がんのしこりは固く、あまり動かないのが特徴です。

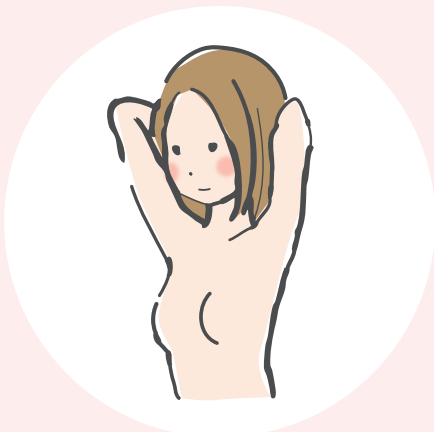
乳頭に湿疹やただれなどの症状が出たり、血の混じったような分泌液がでたりする場合も乳がんが疑われます。がんの進行により乳房にへこみが生じることもあります。皮膚の赤みや腫れといった症状にも注意が必要です。

早期発見・早期治療には、乳がん検診が有効です。また、少しでも異常や異変を感じたら、専門医の診断を受けましょう。

やってみよう！月に一度のマンマチェック！

月に一度の乳房チェックを習慣にしませんか？定期的に確認することで、しこりや異変に気付けるようになります。乳がんは早期発見、早期治療が大切です。マンマチェックをあなたの生活習慣に取り入れましょう。

☑ check1



両手を頭の後ろで組み色や形をチェック

くぼみ、ふくらみ、ただれ、変色、
ひきつれなどがありますか？

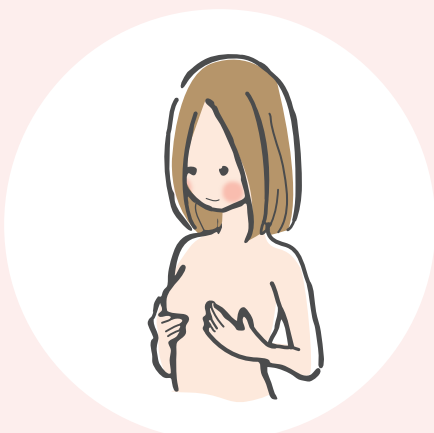
☑ check2



乳房、脇の下を四本指でチェック

「の」の字を書くように触って、
しこりの有無を確認しましょう

☑ check3



乳頭をつまんで分泌物が出ないかチェック

血が混じったような分泌物は
出ませんか？

☑ check4



仰向けに寝て乳房を触ってチェック

背中の下に低めの枕やタオルを入れて、
乳房を触ってしこりの有無をしらべましょう

ワンポイントアドバイス！

しこりがあっても全て乳がんとは限りません。乳房や脇の下等に異常を見つけたら、乳腺外科の診察を受けましょう。しこりにならない乳がんもあります。こういったタイプにはマンモグラフィやエコー検査が有効です。

乳がん検診の検査方法

乳腺超音波検査

乳房にジェルを塗り、プローブ（超音波を発する探触子）を当て、その反響によって乳房内の様子を画像化することで病変の有無を調べる検査です。視触診では触れることができない数ミリ程度の小さなしこりを発見することができます。

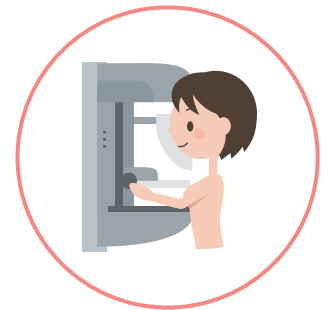
痛みを伴わず、身体的苦痛がない検査です。



マンモグラフィ検査

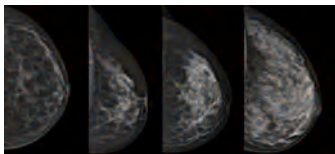
エックス線撮影による乳房の画像診断です。乳房を透明な板で挟むことで、薄く伸ばして撮影します。乳癌の初期症状である微細な石灰化を白く写し出すことができるため、早期発見に有効な検査です。

乳房を圧迫して撮影するため、痛みを感じる場合があります。月経前の1週間くらいは、乳房が張って痛みに敏感になることがあるため、乳房が柔らかい状態になる月経後1週間～10日の間に検査を受けることをおすすめします。



デンスブレスト（高濃度乳房）について

マンモグラフィでは脂肪は黒く、赤ちゃんにあげるおっぱいを分泌する組織、乳腺は白く写ります。その乳腺の密度が高く、全体的に白いもやがかかったように写るのが「デンスブレスト（高濃度乳房）」です。ところが、乳がんも白く写るため、デンスブレストの場合、がんを見つけにくくなります。現在の研究では、特に日本人女性はこの体質が多いとされています。



そのため、より良い検査結果が得られるよう、乳腺超音波検査とマンモグラフィ検査の2つを合わせて実施しています。

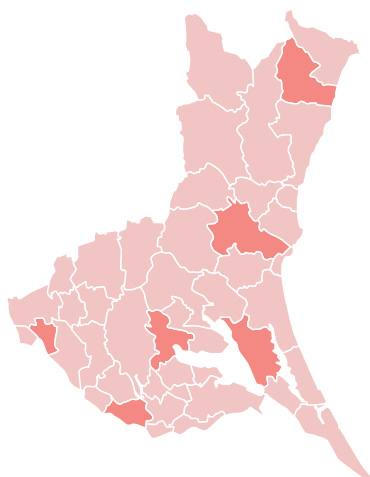
乳がん検診を受ける前に必ずご確認ください

下記の状態にあたる方は、乳がん検診を受けることができません。

- ・心臓ペースメーカーを装着されている方
- ・豊胸術を行っている方（シリコンなどの種類によっては可能）
- ・妊娠、または妊娠の可能性のある方
- ・過去1年以内に肋骨骨折、頸椎損傷、開胸手術をされている方
- ・肩に痛みがある方
- ・授乳中、断乳3ヶ月以内の方

県内6カ所の健診施設で、 健康と向き合う1日を。

茨城県厚生連は県内6カ所に病院を開設し、
公的医療機関として地域に根ざした医療事業を展開しています。
それぞれに設置された健診施設では豊富なオプションを用意し、
健康と向き合う1日を全力でサポートします。



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター

総合病院 水戸協同病院 健康管理センター



〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
Tel: 029-233-9930 (直通)
<http://www.mitokyodo-hp.jp/>

JA とりで総合医療センター 健康管理センター



〒302-0022 茨城県取手市本郷 2-1-1
Tel: 0297-74-0622 (直通)
<http://www.toride-medical.or.jp/>

県北医療センター高萩協同病院 健康管理センター



〒318-0004 茨城県高萩市大字上手綱上ヶ穂町 1006-9
Tel: 0293-23-1122
<http://www.takahagi-kyodo-hp.jp/>

茨城西南医療センター病院 総合健診センター



〒306-0433 茨城県猿島郡境町 2190
Tel: 0280-87-6635 (直通)
<http://www.seinan-mch.or.jp/>

総合病院 土浦協同病院 予防医療センター



〒300-0028 茨城県土浦市おおつ野四丁目 1-1
Tel: 029-846-3731 (直通)
<http://www.tkggh.jp/>

土浦協同病院 なめがた地域医療センター 健診センター



〒311-3517 茨城県行方市井上藤井 98-8
Tel: 0299-37-4118 (直通)
<https://www.ndgh.jp/>