

Beauty Body Maintenance Book

からだメンテナンス してますか？

女性しかからないがんには、女性ならではのメンテナンスが必要です。
乳がん、子宮がんについて、どれくらい知識がありますか？
日ごろから気にかけていますか？
これらのがんについて知識を持ち、どのように防ぎ、発見・治療すればいいかを知ることが、これからの女性の新常識です。

香川県の
情報満載

[保存版]



香川県健康福祉部健康福祉総務課

〒760-8570 香川県高松市番町四丁目1番10号 ☎(087)832-3261

香川県がん対策ホームページ

香川県がん対策

検索

<http://pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/cancer>

乳がん編

教えて！先生



高松赤十字病院
乳腺専門医・外科専門医・
がん治療認定医
のりむら しょうこ
法村 尚子先生

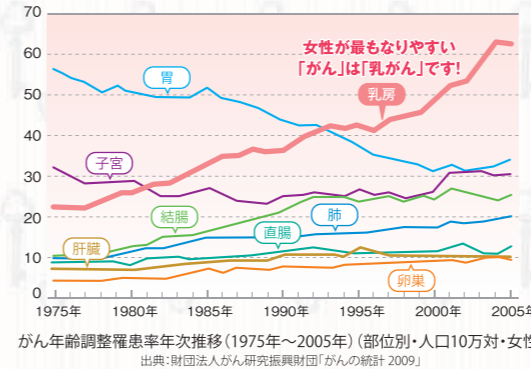
1 乳がん基礎知識
乳がんにかかる日本人女性は16人に1人

乳がんは、誰でもかかる可能性があり、乳房に関心を持つことはとても大切なことです。わが国で乳がんが診断される女性は、1年間に4万人にのぼり、年間1万人以上の人が乳がんが原因で亡くなっています。日本人女性の場合、生涯

涯で乳がんになる確率は16人に1人と言われており、女性がかかる、がんのなかで乳がんは第1位です。また年々増加傾向にあります。そして稀に男性も乳がんになることもあり、乳がんになる人は30代から増加し始め、ピークは50歳くらいですが、20代でかかることもあります。

Voice 日本人女性の乳がんは増加傾向にあり、女性がかかるがんの第1位になっています。

Voice 乳がんは、早期の段階で治療できれば完治も望めます。



2 乳がんは、早期発見で9割以上が治ります
乳がんはほかのがんに比べ、比較的緩やかに進行するがんで、早期に発見して適切な治療を受ければ9割以上は治ります。また初期の非浸潤性乳管癌とよばれる段階で治療できると、完治も望めます。しかし、発

3 乳がんは、40歳以上の女性は、各市町の乳がん検診が受けられます
各市町の乳がん検診は、40歳以上の女性に、視触診とマンモグラフィを行います。マンモグラフィとは、乳腺専用のX線装置

4 乳がんは、検診で早期発見がいちばんの予防策
早期発見のために自分でできる正しいセルフチェックを月に1回習慣にしましょう。次のような症状が現れた場合は乳腺外来を受診してください。症状は

5 乳がんが疑われたら…
乳がんが疑われたら、腫瘍や、悪性が疑われる部分に針を刺し細胞や組織をとって診断をします。その結果、乳がんが診断された場合は、CT、MRI、骨シンチ等の検査で転移の有無、乳房内でのがんの拡がり等から総合的に判断し、どのような治療が適切か決めていきます。基本的にはがんを取り除く手術をしますが、場合によっては化学療法を行い、がんを小さくしてから手術をすることもあります。乳房を失うことは、女性にとって大変な精神的苦痛を伴いますが、最近では、乳房再建の技術も進んでいます。患者さんの体の一部(腹部、背中)を移植する方法や、シリコン製の人工乳房を挿入する方法があり、保険適用にもなっています。乳がんになっても、バストを取り戻し、明るく前向きに生きていらつしやる患者さんがたくさんいます。

乳がん基礎知識

- 乳房に「しこり」を触れる。
- 腕を挙げたとき、乳房に「えくぼ」がひきつれがある。
- 乳首からの分泌、赤褐色がある。
- 乳首にひらんや、たれを認める。
- 乳房全体が赤く腫れていたり、乳房に潰瘍ができて治らない。
- わきの下のしこり(硬いリンパ節)を触れる。

乳がん基礎知識

- 乳房に「しこり」を触れる。
- 腕を挙げたとき、乳房に「えくぼ」がひきつれがある。
- 乳首からの分泌、赤褐色がある。
- 乳首にひらんや、たれを認める。
- 乳房全体が赤く腫れていたり、乳房に潰瘍ができて治らない。
- わきの下のしこり(硬いリンパ節)を触れる。

を用いたレントゲン検査です。乳房を片側ずつ、上下あるいは左右から圧迫して、薄く平らにして撮影し、腫瘍(しこり)や石灰化・乳腺のゆがみなどを確認します。

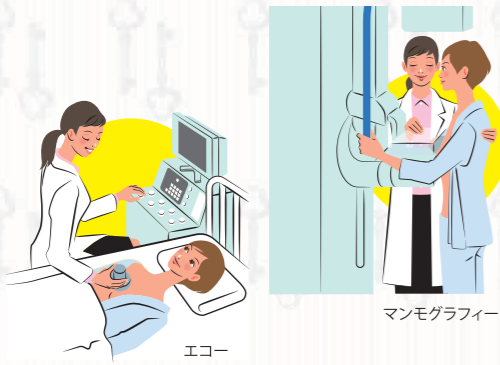
検診で異常を指摘されると、エコーによる精密検査を行うのが一般的です。エコーとは、診察台の上に仰向けになって乳房にゼリーを塗り、超音波診断装置を用いて乳房の内部を観察する検査です。特に若い女性は乳腺が白っぽくうつつてマンモグラフィでは病変が見えにくいいため、エコーを併用したほうがよく乳房の様子を観察できます。

ただし、腫瘍を触れない乳がんもあり、また触れてわかるくらいの大きさになると、すでに少し進行していることが多いです。検診を受けて触れることができない段階の乳がんを早期発見することが大切です。

鏡の前で胸を上げたり下げたり、横になった姿勢でも円をえがくようにしたり、横に手をスライドさせたりして全体を調べます。

Breast cancer

Voice 各市町から、受診券が送られます。届かない場合は、居住地の市町にお問い合わせください。



エコー

マンモグラフィ

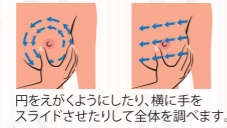
Voice 早期発見のために、自分でできる正しいセルフチェックを習慣にしましょう。



鏡の前で胸を上げたり下げたり



横になった姿勢でも



円をえがくようにしたり、横に手をスライドさせたりして全体を調べます。

Voice 仮に乳がんの手術で乳房を切除しても、バストを取り戻す方法が進んでいます。

Beauty 女子トーク!



C美さん
41歳・主婦

B子さん
43歳・会社員

A美さん
44歳・パート勤務

同じ病院で検診すれば、経過が分かって安心。
B子さん

B子 みんな乳がん検診に行った？わたしは会社の検診で、毎年同じ病院で受けているから安心。

A美 わたしは、市から送られてくる受診券を使って検診を受けてる。

C美 ふたりとも受けているの？わたしは、40代になったばかりだし、自分で胸を触っても「何もなければ、いいかな」と思っています。まわりもあまり行っていないし。

みんなきちんと乳がん検診を受けてるんだ。
C美さん

B子 乳がんは20代でかかる人もいますし、30代から増えるのよ。自己判断はキケンだと思う。会社の同僚は、全く自覚症状がないのに、会社の検診で初期の乳がんが見つかったの。

C美 市から無料クーポンが来た時には、「チャンスだから行こう」と思ってたんだけど、子どもがまた小さくて忙しくているうちに忘れちゃって。

女性はみんな忙しい！でも、がんばって時間を作って、検診を受けなきゃ。
A美さん

A美 乳がん検診をしてもらえる医療機関は多いし、意外と時間もかからないのよ。

C美 主人が家にいる土日なら、受けやすいんだけど。

B子 土曜日にみてる病院もあるよ。一部、保健センターなどで土日の検診もあるし、託児付きの検診もあるのよ。

C美 検診を受ける場所も、日程も、いろいろあるんだね。面倒がらずに受けてみる！

早期発見の大切さを伝えたい！
うどん脳
ピンクリボンバッチ
発売中!



ツルキやうどん脳とコラボしたピンクリボンバッチ。収益は、ピンクリボンかがわ県協議会の活動に役立てられます。



●バッチに関するお問い合わせは下記まで。

ピンクリボン
かがわ県協議会事務局

(公財)香川県総合健診協会内
TEL.(087)881-4867

Q1 乳がんになりやすいのはどんな人ですか？

A 乳がんは一般的に次のような人がなりやすいといわれています。

- ・初経年齢が早かった方(11歳以下)
- ・出産経験のない、または初産年齢が遅い方(30歳以上)
- ・閉経年齢が遅かった方(55歳以上)

これは、乳がんの発生には、女性ホルモンである**エストロゲン**が大きく影響しているためです。エストロゲンは女性の体を作るための重要な働きをしているホルモンですが、**分泌されている期間が長いほど、乳がんのリスクが高まる**のです。妊娠・授乳期には分泌が止まるため、それだけリスクが減ることになります。閉経後はエストロゲンの分泌が止まりますが、別のホルモンが脂肪組織でエストロゲンに変わります。したがって、閉経後の肥満もリスクの一つです。



Q2 乳がんは遺伝しますか？

A 乳がんが**多発する家系**があります。**家族性乳がん**と呼ばれる**遺伝性の乳がん**と、**生活習慣が共通する環境要因による乳がん**があります。アンジェリーナ・ジョリーさんの予防的乳房切除手術のニュースは衝撃的でした。彼女の家系では乳がんや卵巣がんが多発しており、遺伝子検査を受けたところ、BRCA1というがん修復遺伝子に変異がみつかりました。過去のデータから、この**遺伝子変異がある場合**、その女性は乳がんになる確率が**生涯で87%**となっており、手術に踏み切ったと伝えられています。日本人でも、この**遺伝子変異は数%以上はある**と推定されます。



もっと知りたい！ 教えて先生！ 乳がん

【医療監修】三豊総合病院院長
香川県がん対策推進協議会乳がん部会長
白川 和豊先生

乳がんについての基礎知識が最も有効な手段、検診についてどこで受けるか分からない、

分かったら、ここでは、乳がんを早く見つけるためでも学びましょう。時間がかりそう、痛そう、など、あなたの不安を解消します！

Q3 香川県ではどのくらいの方が乳がんにかかっていますか？

A 香川県でも、**近年急激に増えており**、初発の乳がん患者さんは**年間600名を超えています**。**食生活の欧米化により、高たんぱく・高脂質の食事が増え**、日本人の体格は向上しましたが、これに伴って女性の初経の時期が早まり、閉経の時期が遅くなる傾向にあります。**女性ホルモンの影響を受ける期間が長くなったこと**が、近年の乳がん増加につながっていると考えられています。

Q5 乳がん検診はどこで受けられますか？

A **40歳以上の女性**なら、**市町の補助**があり**少ない自己負担額**で乳がん検診を受けることができます。乳がん検診の費用は6,000~7,000円くらいですが、実際に窓口で支払う**自己負担額は1,000~2,000円くらい**で、**残りは市町が負担**しています。また、一定の年齢の人は検診が無料になる**「無料クーポン券」**が郵送されます。めったにないチャンスです。ぜひ利用して受診しましょう。詳しくは10ページを参考に**お住まいの市町**までお問合わせください。



Q6 胸が小さくても、マンモグラフィーで正確に検査できるの？

A **胸の大きさが撮影に影響することは全くありません**。男性の胸でも撮影することができますくらいですから心配いりません。

Q8 放射線被爆による健康被害はないのですか？

A マンモグラフィーによる放射線被爆は、主に乳房だけで、白血病の発生など骨髄への影響はほとんどありません。そのため、**健康被害はないと考えられています**。

Q7 マンモグラフィーは痛いて聞いたのですが

A マンモグラフィーは**板状のもので乳房をはさみ、圧迫しながら薄く均等に広げて撮影**します。こうすることによって、少ないレントゲンの被曝量で乳房の中をより鮮明に見ることができるのです。その際、**圧迫による痛みを感じることもある**のも事実です。圧迫される時間は**数秒から10数秒程**。**痛みには個人差**がありますが、乳房の大きさにかわらず、**乳腺の発達した人の方が痛みを強く感じる**ようです。

Q9 乳がんになったら、必ず乳房を取らなくてはならないの？

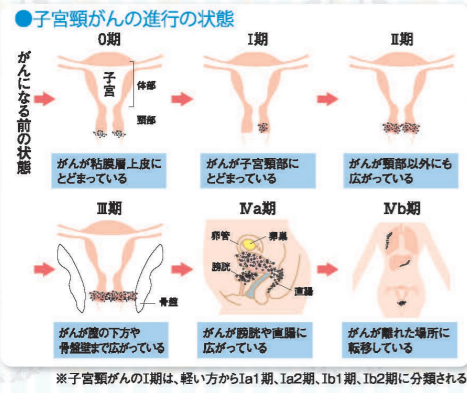
A 乳がん治療のための外科手術には、**乳房を全部切除するものと、部分的な切除によって乳房の形を極端に損なわないようにする乳房温存手術とがあります**。現在では半数以上が乳房温存手術であると言われています。しこりが大きい、乳がんが広範囲に広がっているなどの場合には、全切除が選択されますが、**早期がんの場合は温存手術で済むことが多い**のです。やはり、**重要なのは早期発見**です。



子宮頸がん編



さぬき市民病院産婦人科医師
香川県がん対策推進協議会子宮がん部会長
香川県産婦人科医会長
樋口和彦先生



子宮頸がんは感染からがん化に長期間

子宮頸がん 基礎知識

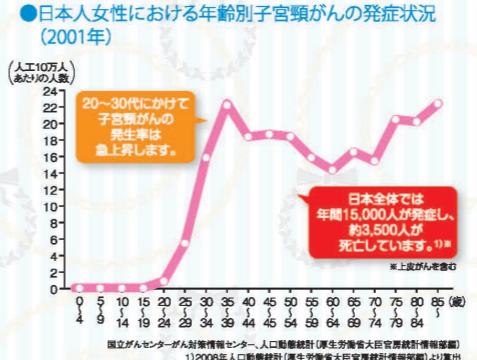
ヒトパピローマウイルス(以下HPV)は、皮膚や粘膜に感染する、300種類以上もあるごくありふれたウイルスです。その中で子宮頸がんの原因となるのは15種類ほど。感染ルートは、主にセックスで、性体験のある8割以上の女性が一生のうち1度は感染すると言われています。感染後1年以内に70%、2年以内に約90%が、特に症状もありません。免疫力によって排除されます。ところが、まれに感染が継続することがあり、ウイルスが長く住み着くことによって、感染した細胞に変化が起これると異形成と言われ

女性の心身のバイオリズムをつくり、世の中に生まれ出る前の子どもを育てるのが子宮。子宮がんの知識を持ち、がんの兆しを少しでも早く見つけることは、強く美しく生きる女性の新常識です。

1 発症のピークは30代後半

子宮頸がん 基礎知識

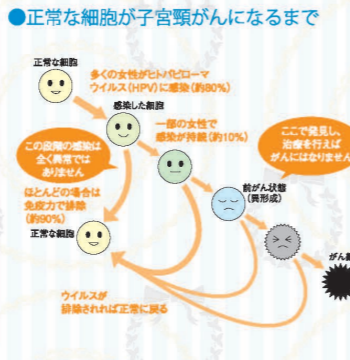
子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」があります。今回は、20〜30歳の若い年代に急増している子宮頸がんの話をしていきましょう。子宮頸がんは子宮の入口付近にできるがんで、発症のピークは30代後半。初期症状はほとんどありません。しかし、原因のほとんどがヒトパピローマウイルス(HPV)の感染によるため「唯一予防が可能ながん」と言われています。



Voice

子宮頸がんはウイルスに感染してかかるといわれています。発症年齢が20〜30代と、とても若いのが特徴です。

る前がん状態に進み、一部ががん化します。がん化した細胞は分裂を繰り返してがんになります。HPVの感染から子宮頸がんの発生までには、5〜10年以上かかると言われます。



Voice

HPVががんになるには長い時間がかかるので、その間に検診を受け異常を発見すれば、早期に治療できます。

3 初期段階の治療なら子宮を残せる

子宮頸がん 基礎知識

子宮頸がんの初期は自覚症状がなく、進行するにつれ、性器からの出血、おりものの変化などの症状が出てきます。けれど、手術できないほど進行した人でも、自覚症状がない場合も多くみられます。異形成の状態で見つければ、子宮の

4 ワクチン接種定期検診で予防できる

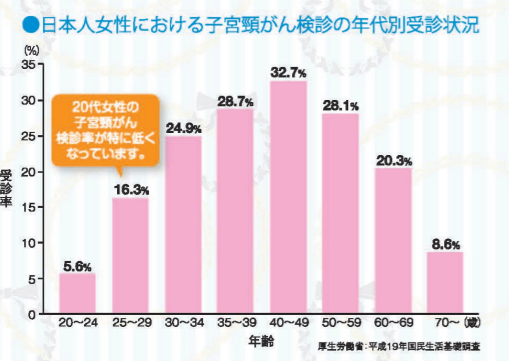
子宮頸がん 基礎知識

HPVの感染を防ぐワクチンによる子宮頸がん予防接種が、平成25年4月から定期接種化されました。小学6年生から高校1年生の年齢の女性が対象で、望ましい接種年齢は中学1年生とされています。HPVはセックスで感染す

Voice

がんが進行すると、子宮を摘出して妊娠できなくなるばかりか、転移が起これば、命を失う可能性も。早期の発見・治療を!

入口の一部を切除するだけで、子宮を残すことができ、転移の可能性もほとんどありません。がんになっても初期であれば、子宮を摘出しない治療ができます。妊娠も可能です。けれど、進行してから発見されると、子宮やその周辺の臓器を取ることになり、手術後も排尿障害やリンパ浮腫などの後遺症や、転移の不安にも悩まされます。早く見つけて早く治療を始めるほど、治療の選択肢が広く、治療後の不安も少なくて済みます。



Voice

ワクチン接種は有効ですが、万能ではありません。定期検診も合わせ、確実な予防を目指しましょう。

先生から、さらにアドバイス!

早期発見のために、定期検診を

香川県では、毎年30,000〜40,000の方が市町の実施する子宮頸がん検診を受けています。受診者のうちがんが発見されるのは、30人前後です。中でも、早期がんと言われるものが70〜80%であり、子宮の一部を切除するような身体の負担の少ない治療を受けることで健康を回復しています。早期に発見できれば、怖がる必要のない病気ですから、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。



検診でからだの声を聞いてみよう! 子宮頸がん検診フロー

- 1 問診**
問診では、最終月経や生理痛の有無など、婦人科で聞かれる一般的な質問に答えます。
- 2 内診の準備**
内診台のある個室に入り、下着をとり、看護師の指示に従い、内診台に腰掛け、脚にタオルなどをかけます。適切に座ったことを確認後、自動的に内診台が動き、脚が開きます。施設によっては、検査する側とされる側の間にカーテンがある、などの配慮がされています。
- 3 内診**
医師が内診をします。施設によっては、超音波器具を膣に挿入し、超音波検査をします。子宮や卵巣の状態をモニターで見ることができ施設もあります。
- 4 細胞を採取**
クスコを膣に挿入して膣壁を広げ、専用の検査ブラシで細胞を採取します。痛い場合は、採取道具の変更などができるので、医師に伝えましょう。
- 5 検査終了**
検査終了の声がかかり、内診台が自動的に動きます。降りる位置まで戻ったら、衣服を整えます。
- 6 結果判明**
採取した細胞を顕微鏡で検査。結果は、通常1〜3週間後に判明します。

教えて先生!

もっと知りたい! 子宮頸がん検診

前ページで、子宮頸がんと子宮頸がん検診について、基礎的な知識をお知らせしました。もっと詳しく知りたい、具体的に知りたいという人のために、ここでは様々な質問にお答えします!



Q 子宮頸がんになる人は増えているのですか?

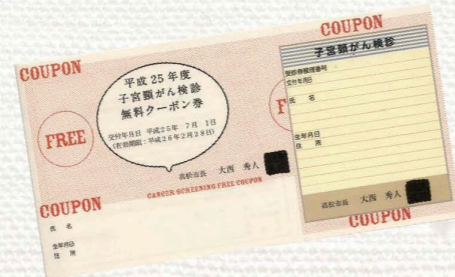
A 子宮頸がんは、以前は40歳以上の発症が大半でしたが、今では40歳以上は減少し、**20~30代の若い年代で急増しています。最近、20~24歳では約2倍、25~29歳では約3~4倍に増加しています。**原因は、初回のセックス(セックスデビュー)が低年齢化していることが上げられます。子宮頸がんに関しては、「**まだ若いから**」という理由では**安心できない**のです。

Q 子宮頸がん検診は何歳から受けたらいいですか?

A **20歳以上でセックスの経験があれば、受けるべき**です。市町が案内している子宮頸がん検診は20歳以上で、現在は検診年齢の上限は設けられていません。実は、日本の女性は先進国の女性と比べて検診を受けている人が少なく、特に**20代の受診が低くなっています。**

Q 子宮頸がん検診の費用はどれくらいかかりますか?

A 子宮頸がん検診の実際の費用は7000円くらいですが、**市町の検診は、その費用の一部もしくは全部を市町が負担**します。医療機関で受けた場合も、実際に窓口で支払う**自己負担額は1000円~2000円くらい**で、残りは市町が負担します。**早期発見治療には、検診がとても有効**なので、積極的に市町が負担しているのです。また**一定の年齢の人は検診が無料**になります。対象者には市町から**無料クーポン券**が郵送されます。めったにないチャンスなので、ぜひ利用してください。



検査費用 約7,000円
- 助成金 約5,000円
自己負担金 約2,000円

Q & A

Q いつ検診を受けたらいいですか?

A 生理中は、細胞診の**正しい判断ができない**ので避ける方がいいでしょう。検診を予定する際には**生理期間をはずして**考えましょう。

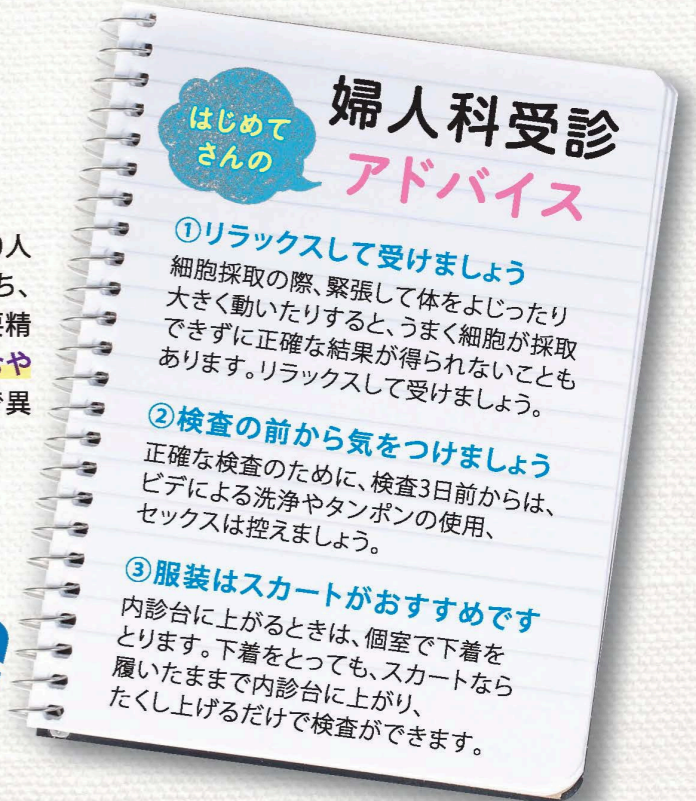
Q 検診の結果、精密検査を受けることになり、とても不安です。どんな検査をするのですか?

A 検診の結果により精密検査が必要になる人は、100人中1~2人程度です。また精密検査を受けた人のうち、実際に子宮頸がんが発見されるのも一部の人で、「**要精密検査=子宮頸がん**」ではありません。ですから、**むやみに不安を感じる必要はありません。**検診の細胞診で異常な細胞が見つかった場合、細胞の様子をさらに詳しく調べるために精密検査が必要となります。精密検査では、**コルポスコープ**という拡大鏡で子宮頸部を拡大して観察し、**疑わしい部分を一部とって、がんがないか詳しく調べます。ほとんど傷みはなく、ほとんどの場合、外来で受けられます。**



Q 前がん状態で見つかったら何をしますか?

A **異形成のことを前がん状態といい、細胞が変化を起こした状態で、そのごく一部ががん**に進行します。異形成はその程度により、「**軽度異形成**」「**中度異形成**」「**高度異形成**」の3つに分けられます。「**軽度異形成**」の場合は、がんに進行するリスクがほとんどないため、治療は行わず、経過観察を行います。「**高度異形成**」の場合は**焼く20%が初期がん**に進行するとされ、**子宮の入口をほんのわずか切除する「円錐切除術」や「レーザー蒸散術」によって100%完治**します。「**中度異形成**」は自然治癒する場合も多いので、状況によって経過観察の場合もあれば、円錐切除をする場合もあります。



がん検診でからだメンテナンスを

受けられる市町がん検診 香川県内の市町では、主に下記のがん検診を実施しています。

胃がん検診 40歳以上 年1回	胃エックス線検査 バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲みエックス線で胃の形や粘膜を撮影します。	乳がん検診 40歳以上女性 2年1回	視触診 医師が乳房にしこりがないか診察します。 マンモグラフィ 乳房を装置ではさみ、圧迫してエックス線撮影します。
大腸がん検診 40歳以上 年1回	便潜血検査 便の中の血液を調べ、大腸内の出血の有無を調べます。	子宮頸がん検診 20歳以上女性 2年1回	細胞診 子宮頸部の細胞を採取し、顕微鏡で診断します。
肺がん検診 40歳以上 年1回	胸部エックス線検査 肺全体をエックス線で撮影する検査です。 喀痰細胞診(医師が必要とした場合に実施) 痰にがん細胞が混ざっていないか調べます。		

市町がん検診の情報を入手

「調べてみる」
香川県がん対策HP

ホームページも参考に…

香川県がん対策

検索

<http://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/cancer/>



がん征圧
イメージキャラクター
「ソウキくん」



「聞いてみる」
お住まいの市町問い合わせ先

市町名	TEL
高松市	087-839-2363
丸亀市	0877-24-8806
坂出市	0877-44-5006
善通寺市	0877-63-6308
観音寺市	0875-23-3964
さぬき市	0879-52-2518
東かがわ市	0879-26-1229
三豊市	0875-73-3014
土庄町	0879-62-1234
小豆島町	0879-82-7038
三木町	087-891-3304
直島町	087-892-3400
宇多津町	0877-49-8008
綾川町	087-876-2525
琴平町	0877-75-6723
多度津町	0877-32-8500
まんのう町	0877-73-0126

市町がん検診を受ける準備 *チェックリスト*

- がん検診対象者ですか。
(※子宮頸がん検診: 20歳~, その他の検診: 40歳~)
- 検診の予約をしましたか。
(※予約の有無や予約先を確認してください。)
- 市町がん検診受診券(票)や無料クーポン券(一部の人)はありますか。
(※ない場合は、お住まいの市町にお問い合わせください。)
- 検診の料金を確認しましたか。
- 検診を受ける場所と検診日を確認しましたか。
(※市町によって指定の検診機関と実施期間があります。)

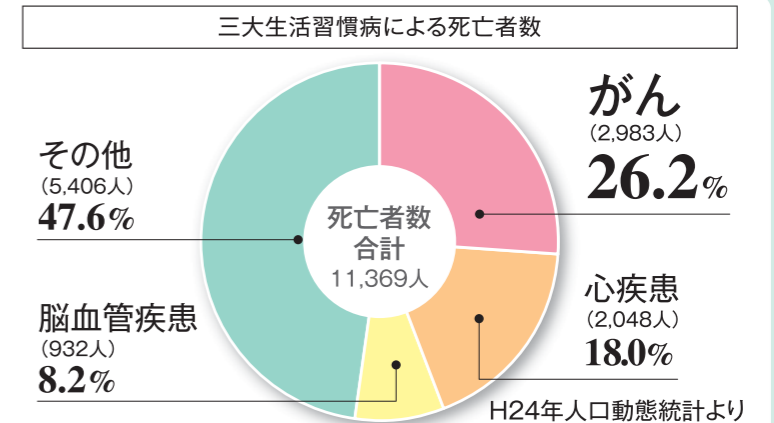
検診日に、
受診券(票)と念のために
健康保険証をもって
でかけましょう。



香川県のがんはどうなっているの?

香川県のがんの死亡 香川県ではどのくらいの人のがんで亡くなっているの?

香川県の平成24年における、
がんによる死亡数は
2,983人で、
死亡原因としての割合は
26.2%です。



がん検診によるがん発見率 がんは、発見時の病期が治療の鍵になります。

早期のがんは自覚症状がほとんどないのが特徴です。自覚症状がない早期がんを見つけるには、定期的のがん検診を受けることが大事です。
市町が実施するがん検診によって早期がんが発見されています。

検診によるがんの発見率

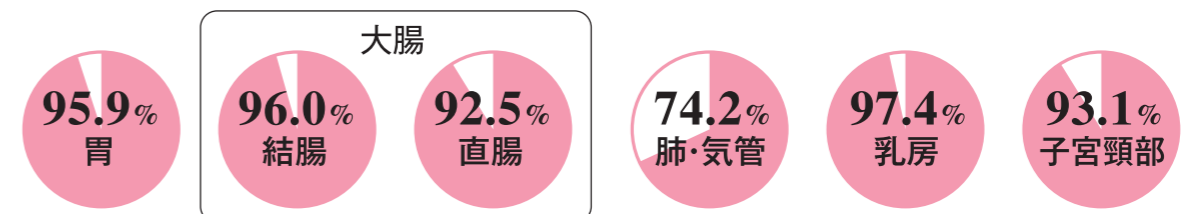
	がん発見者	がん発見率	早期がん(ステージI)での発見割合
胃がん検診	61名	0.21%	82.9%
大腸がん検診	154名	0.20%	65.3%
肺がん検診	72名	0.09%	52.9%
乳がん検診	126名	0.47%	74.5%
子宮頸がん検診	31名	0.09%	86.6%

平成22年度地域保健・健康増進事業報告・平成24年度追跡調査より

早期で発見されたがんの5年生存率 医療の進歩と検診での早期発見でがんは治せる病気に!

早期でがんが発見された方の5年後の生存率

がんの5年相対生存率(がんの進行度が「限局」の場合)



がんの統計2011年版(財団法人がん研究振興財団)