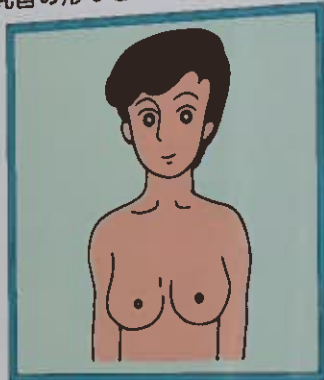


# 乳がんの自己検診-1

乳がんは、乳房の中に固くて痛みのない小さなしこりができます。このしこりがあるかどうか、自分で調べるのが“自己検診法”です。

## 視診-目で診る方法

1 両腕を下けたまま、自分の乳房・乳首の形などをよく覚えておく。



2 両腕を上げて、自分の乳房の変化を調べる。



鏡に向かって、両腕を下けた姿勢と上げた姿勢で、正面、側面、斜めを写し、左右の形、乳首の姿をよく観察し、くぼみ、ひきつれ、ただれなどがいないか調べる。

## 触診-手で診る方法

### ●触り方、指先の使い方

乳房内部のしこり、わきの下のグリグリやしこりを調べます。

・3～4本の指をそろえ、指先の腹側で乳房を軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす。



指の腹を上手に使う。



指の第一関節を軽く折るようにして動かす。

・特に気になるところは、人指し指と中指の2本で、交互にピアノを弾くように押さえて調べる。



毎月自己検診をしているうちに自分の乳房の普通の状態がわかり、異常を早く見つけれられるようになります。


# 乳がんの自己検診-2

## 立って行う触診

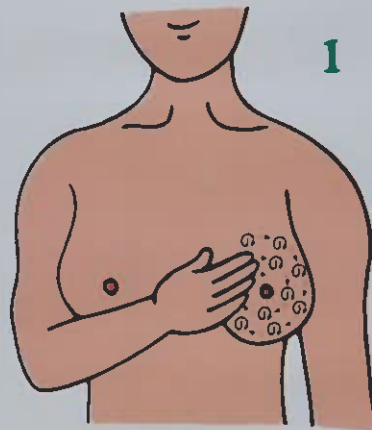


入浴時に石けんを指や乳房につけて行うと、滑りやすくなり調べやすい。

● 左乳房を触れる時は、右手で。  
● 右乳房を触れる時は、左手で。

**1** 検査する側の手を自然に下げた状態で、わきの下から渦巻きを描くようにして乳首にむかってのの字（でもよい）を書きながら4本の指を動かす。

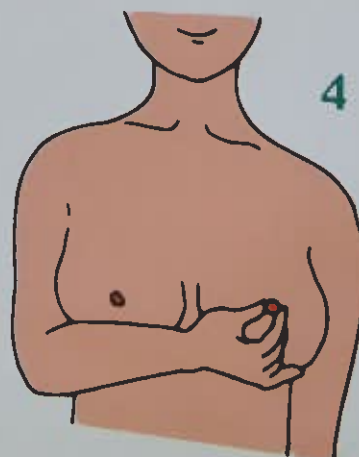
★軽く押えながら、ゆっくり静かに動かす。



**2** 手を上げた状態で、わきの下から渦巻きを描くようにして、乳首にむかって指を動かす。

**3** 反対の乳房も1~2の要領で行う。

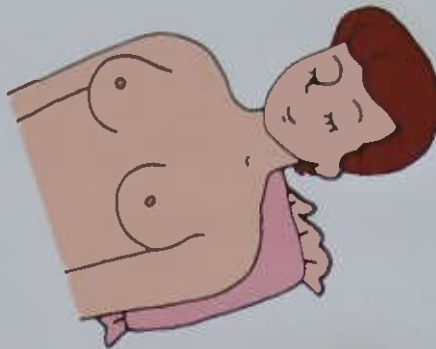
**4** 最後に乳首・乳房全体をつまんで分泌物がでていないか調べる。



# 乳がんの自己検診-3

## 横になって行う触診

1 検査する側の肩の下に枕やタオルをしき、乳房が垂れず胸の上に平均に広がるようにする。

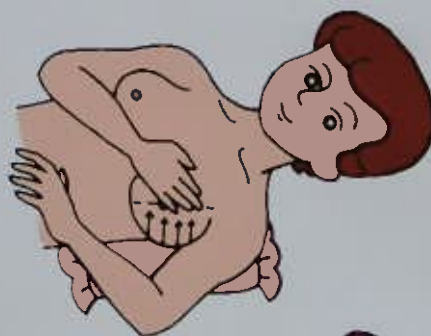


2 検査する側の腕を頭の後方に上げる。反対の手の指の腹で、わきの下から乳首にむかって渦巻きを描くように指をゆっくり静かに動かす。  
(指はのの字を書くように)



または

腕を頭の後方に上げ、指の腹で内側半分をまんべんなく触れる。  
次に、腕を自然の位置に下げ、指の腹で外側半分をまんべんなく触れる。



3 わきの下に3~4本の指をさし入れ、指先を胸にそってゆっくりすべらせ、しこり・グリグリがないか調べる。

4 反対の乳房も1~3の要領で行う。



立って行う触診と横になって行う触診を併用すると効果的。

女性の健康について知っておきたいこと  
乳がんは早期発見が決めて

# 月に1度は乳がん自己触診

乳がんは、早期に発見し、早期に治療をすれば、乳房を温存させることができるうえ、治療率がとても高い「治るがん」です。  
自己触診によって見つけることも可能なので、日頃から自分の乳房に関心を持ち、病気に対する正しい知識を身につけ、月に1度の乳がんの自己触診を行いましょう。



## 乳がんとは

- 乳がんは乳房の中にある乳腺(乳管、小葉)に発生します。
- 初期のうちは痛みなどの自覚症状はほとんどありません。
- そのまま放置すると乳腺の外にまでがん細胞が増え、全身に広がることもあるので、早期発見が重要なポイントとなる病気です。

## 30歳代から増加する発生率

- 乳がんの発生率は30歳以降から増えはじめ、45歳以上から増加は顕著になります。
- 最近では20歳代の女性にも見つかるケースも増えています。
- 若いから大丈夫という思いこみは発見の遅れにつながるもので、早期発見のためにも過信しないことが重要です。
- 乳がんの原因は、はっきりとしたことはわかっていませんが、食生活やライフスタイルの変化に伴い、日本での患者数もますます多くなると予想されており、女性にとって注意が必要な病気のひとつです。

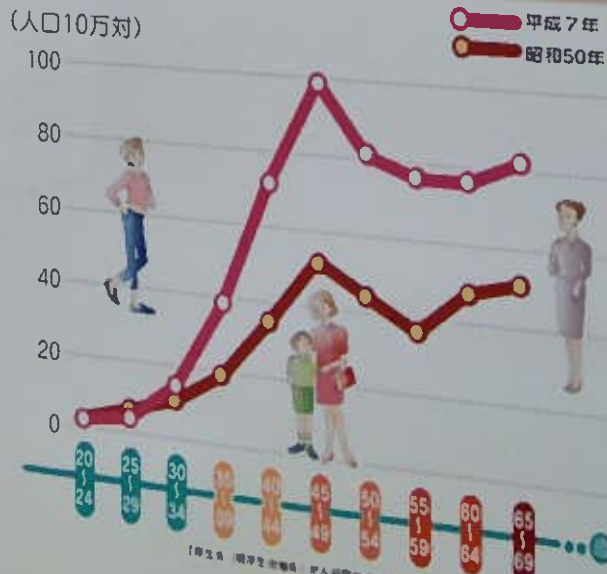
## 乳がんのリスクが高いとされる人

- 1 40歳以上の人
- 2 30歳以上の未婚の人
- 3 初産年齢が30歳以上の人(出産経験がない人を含む)
- 4 閉経年齢が55歳以降の人
- 5 標準体重の+20%以上の肥満のある人
- 6 良性乳腺症になったことがある人
- 7 乳がんになったことがある人
- 8 家族に乳がんになった人がいる

### 乳房の断面



## 女性の年齢階級別乳がん罹患率



女性の健康について知っておきたいこと  
~増えている乳がん~

# 乳がん検診を受けよう

※日本人女性の25人に1人が乳がんにかかるといわれています。  
乳がんで亡くなる方も年々増加し、女性の壮年層(30~64歳)のがんの死亡原因のトップとなっています。  
乳がんは大人の女性なら誰でもかかる可能性のある病気。  
月1回の自己触診と定期検診のダブルチェックで、積極的な乳がん対策を講じましょう。正しい知識と検診があなたを守ります。



## なぜ検診を受けないの？

- 「忙しいから」「怖いから」と検診を先延ばしにしていますか？でも、乳がんは早期発見・治療が何より大事。
- 早期がんなら95%以上が治癒し、乳房の外観を保つ治療も可能になります。
- 乳房のしこりの8~9割は良性の腫瘍といわれています。
- 自分でしこりを見つけたときは、不安がらずにすみやかに病院へ。
- 自覚症状のある方はもちろん、乳癌の疾患があり現在経過観察中の方も、必ず乳癌専門の医療機関で診察を受けてください。

## 自己触診のしかた

### ●触れてチェック

指先をそろえて10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房、わきの下までまんべんなく動かして、しこりがないかチェックを。入浴時に石けんをつけて行いましょう。



### ●見てチェック

右のチェックポイントを参考に、鏡の前に立ち、腕を高く上げたり下げたりしながら、いろいろな角度から乳房の様子を観察します。

## 月1回の自己触診を習慣に

- 自己触診をするタイミングは、月経が始まって5~7日目がおもっとも適しています。月経前の乳房の張りがおさまり、乳房が柔らかく安定している時期だからです。
- 閉経後の人や子宮手術後の人は毎月日にちを決めて行うと忘れません。



## check!

- ① 左右の乳房の形の变化
- ② ひきつれやくぼみの有無
- ③ 赤く腫れた部分はないか
- ④ 乳頭のただれはないか
- ⑤ 乳頭をつまんで分泌物が出たりしないか

など

## コラム

### 要精検といわれたら...

乳がん検診で「要精検」の結果が出る。それだけでショックを受ける人も多いようです。けれど「要精検」というのは「疑わしいところがあるのだから再検査しよう」という意味にしかすぎません。不安がらずに必ず再検査を受けましょう。

#### 要精検の再検査

#### 画像検査

マンモグラフィ検査、超音波検査

マンモグラフィの撮影や、超音波(エコー)検査などを行って、疑わしい部分を調べていきます。

#### 細胞診

さらに悪性が疑われる場合は、しこり(腫瘍)に直接注射針を利用して、取り出した細胞や乳管からの分泌物を調べます。

#### 組織診(生検)

診断をより正確にするために、腫瘍や手術でしこりの部分の組織をとり出して、病理組織診断を行います。これにより、最終的な診断をくだします。

#### 治療

女性の健康について知っておきたいこと  
 ちょっと気になるマンモグラフィ検査

# 年に1回マンモグラフィ検査を受けましょう

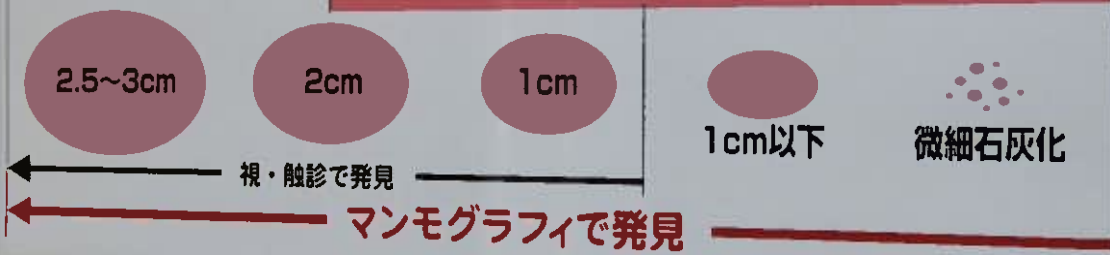
マンモグラフィ検査(乳房専用のX線撮影)が早期乳がんの発見に極めて有効であることから、自治体の乳がん検診でも、40歳からは視・触診と併用してマンモグラフィ検査を行います。  
 マンモグラフィなら、触診では発見できない小さなしこりや、早期乳がんのサイン(微細石灰化)も映し出します。

## マンモグラフィ検査

左右の乳房を片方ずつ透明の圧迫板ではさみ、薄く引き延ばした状態で撮影します。



## 早期がん



### 検査時の乳房の圧迫はよい画像をとるために必要です

乳房の内部を鮮明に映し出すためには、圧迫板で乳房を平らに引き伸ばす必要があります。このことにより被曝量を少なくする効果もあります。

### 被曝量はごくわずか。安全性は確立しています

放射線の被曝は、乳房に限られるので、白血病などの心配はありません。1回の撮影で受ける被曝量は、東京からニューヨークへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線量ぐらいです。

### マンモグラフィだけでは発見がむずかしい場合もあります

早期がんの発見に非常に有効なマンモグラフィですが、乳腺密度の高い若年の方や授乳中の方、手術後の方などは、マンモグラフィだけで異常を見つけることがむずかしい場合があります。マンモグラフィのみでは、約10~15%見落とされる恐れがあります。

### 超音波検査とマンモグラフィ検査

超音波検査とマンモグラフィ検査にはそれぞれ特性があります。受ける方の状態も考慮し、どちらかの検査法を選択したり、2つの検査を組み合わせで行います。



#### マンモグラフィ検査

##### 特徴

- 早期乳がんの唯一のサインである、石灰化を写し出せる
- 過去のフィルムとの比較により、組織の微妙な変化もとらえることができる

##### 通している人

- 乳腺密度が低い40歳以上
- 乳房が大きく、深部まで超音波が届かない場合

#### 超音波検査

##### 特徴

- 手に触れない小さなしこりを発見できるが、石灰化はとらえることができない
- 痛みや被曝を伴うことなく、乳房の内部がわかる

##### 通している人

- 妊娠中、授乳中の人
- 乳腺密度が高い若年層
- 強い乳腺症の人
- 頻りに検査が必要な人
- 乳房に痛みや外傷がある人など

女性の健康について知っておきたいこと

# 増えている女性の病気 子宮内膜症



近年増えている女性の病気のひとつに「子宮内膜症」があります。命にかかわる病気ではありませんが、強い月経痛に苦しむなど女性のQOL(生活の質)を低下させ、不妊の原因にもなります。月経のたびに痛みがひどくなると感じたら、まずこの病気を疑って早めに婦人科を受診しましょう。

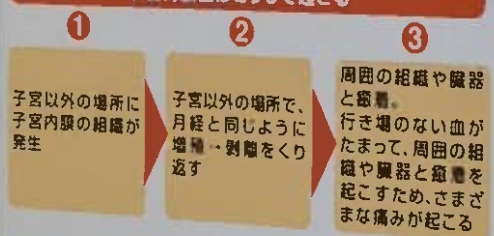
## 子宮内膜症とは

- 子宮の内側をおおっている子宮内膜は、毎月女性ホルモンの作用を受けて、厚くやわらかく増殖しては、月経となつてはがれ落ちます。
- 子宮内膜症とは、子宮内膜が、なんらかの原因で子宮以外の場所で発生し、月経のたびに増殖→剥離をくり返す病気です。
- はがれ落ちた内膜は、月経のように外に排出されないためその場にたまり、臓器などと癒着して、さまざまな病状を引き起こします。

## 20代にも増加中の病気です

- 厚生労働省の調査によると、治療を受けている患者は、全国で約13万人。潜在患者数は、その10倍いるとみられています。
- 患者数は年々増える傾向にあり、若年化もすすんでいます。これは昔に比べて初経年齢が早くなったことや、晩婚化、少子化などライフスタイルの変化も関係しているのではないかとわれています。

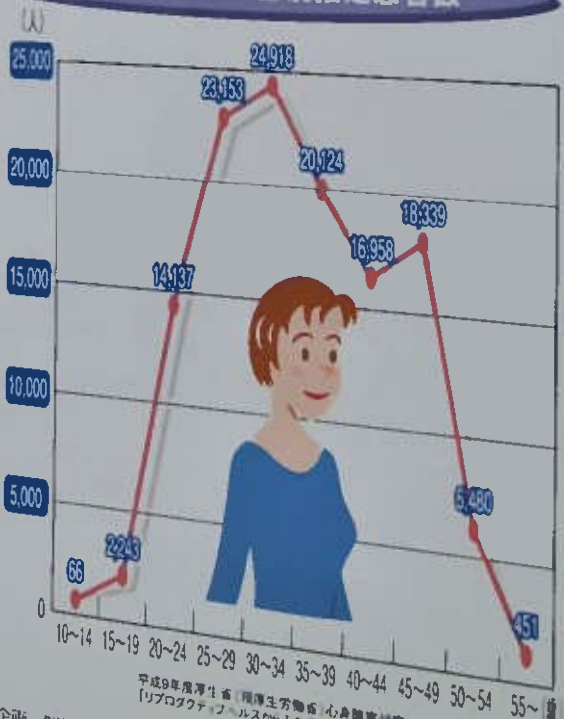
### 子宮内膜症はこうして起こる



### 子宮内膜症の起こりやすい場所



### 子宮内膜症の年齢別推定患者数



監修：浜の町病院産科部長 中村 元一 企画・制作：社団法人 日本家族計画協会 ©複製・複写 転載禁止/443  
平成9年度厚生省「国民生活労働省 心身障害研究」リプロダクティブヘルスからみた子宮内膜症の発症と対策に関する研究より  
(財)北海道健康づくり財団

女性の健康について知っておきたいこと  
 増えている女性の病気「子宮内膜症」

# 痛みをがまんせず、すぐに受診

はじめのうちは、これといった自覚症状はありませんが、  
 進行するとさまざまな症状が現れてきます。

## こんな症状が現れます

### 年々強くなる 月経痛

月経のたびに痛みがどんどん  
 ひどくなっていくのが特徴です。  
 痛みのために寝こんでしまう  
 人もいます。



### 月経時以外の 下腹部痛、腰痛

子宮内膜症が進行して臓器との  
 癒着がすすむと、月経時以外  
 にも下腹部から腰にかけて差  
 し込むような痛みがあります。



### 性交痛

子宮の後ろ側と直腸の間にあるダグラス窩周辺で癒着  
 が起こるとセックス  
 のとき突き上げるよ  
 うな痛みがあります。



### 排便痛

子宮内膜症が直腸やその付近にある  
 場合や、周辺の  
 組織と癒着してい  
 ると、病巣部分に  
 便が通るときに痛  
 みます。



### 不妊

必ずしも不妊にな  
 るとは限りませんが、  
 不妊の原因の約3  
 割が、子宮内膜症  
 だといわれています。



## どんな診断をするの？

### 診断の流れ



#### ① 問診

初経の時期や妊娠・出産の有無など基本事項のほか、  
 気になる症状がいつごろ起こったのかなどを聞かれます。



#### ② 内診・経膣診

子宮や卵巣の状態や、痛みの有無などを調べます。直腸  
 診では、ぶつうの内診より、子宮の後方から卵巣にかけ  
 ての病巣をよりはっきりとらえることができます。



#### ③ 超音波検査

病巣の状態や、周囲の臓器との癒着の状態をみます。  
 特に経膣超音波検査が有効です。



#### ④ 血液検査

腫瘍マーカーといって、腫瘍に関係のある血液中の抗  
 体を調べるほか、貧血の有無もチェックします。

### 必要に応じて行われる検査

・MRI(磁気共鳴画像)検査 ・CT検査  
 ・腹腔鏡検査

※正しい診断を得るために、月経中をはずして検査を受けましょう。

監修 浜の町病院診療部長 中村 元一 企画・制作 社団法人 日本家族計画協会

の複製・発行 電話011-444  
 (財)北海道健康づくり財団



女性の健康について知っておきたいこと

# 子宮がん検診を受けよう



子宮がんは、40歳以上の病気と思われがちですが、子宮がんの中でも子宮の入り口付近にできる「子宮頸がん」は20歳代に急増中です。セックスの経験があれば、年齢が若くても最低でも2年に1回の定期的な検診が必要です。

## 早期がんなら治癒率100% 早期発見には、検診が唯一の手段です

- 子宮がんには、がんのできる部位によって、頸がんと体がんの2つの種類があります。
- このうち、子宮の入り口付近の頸部から発生するがんが、子宮頸がんです。
- 子宮頸がんは早期に発見・治療をすれば、ほぼ間違いなく治すことのできるがんです。
- 子宮頸がんは、初期段階ではほとんど自覚症状がありません。それだけに、2年に1回以上の定期検診で、早期発見・治療につなげることがなにより大切です。
- セックスの経験が1回でもある人は、怖がらずにすすんで検診を受けましょう。

## 子宮頸がんは性行動が活発な 20歳代に急増しています

- 子宮頸がんの発生原因にはさまざまな説がありますが、最近になってセックスで感染する「ヒトパピローマウイルス(HPV)」が深く関与していることがわかってきました。



**子宮頸がん**

- 30歳代～40歳代の人に多く診断されています。(10万人あたり30～40人)
- 40歳以上では年々減っていますが、20歳代～30歳代の人には逆に増えています
- 1年間に約7,000人が診断され、約2,000人の方が亡くなっています。

**子宮体がん**

- 50歳代～60歳代の人に多く診断されています。(10万人あたり15～20人)
- 以前は少なかったのですが、すべての年齢層で年々増えています。
- 1年間に約5,000人が診断され、約1,000人の方が亡くなっています。

子宮頸がん(上皮内がんを含む)発生率の推移



- 子宮頸がんの発生率は、40歳以上では年々減ってきていますが、逆に過去20年間で20～24歳では約2倍に、25～29歳では3～4倍に増えています。

子宮頸がん検診にともなう痛みは、ほとんどありません

# 知って安心 子宮頸がん検診

早期発見に威力を発揮する、子宮がん検診。満20歳以上の女性は、自治体などで実施する検診を受けることができます。自治体によってサービスの内容が異なります。サービスの内容は、住所地の広報や保健サービス担当窓口などで知ることができます。

## 子宮頸がん検診の流れ

### 問診

月経の様子（初経の年齢や月経周期、最終月経日など）、性体験の有無、妊娠・出産、中絶や流産の有無などを聞かれます。最終月経日や月経周期などはメモして行きましょう。診断に必要な情報なので恥ずかしがらずに正直に答えましょう。

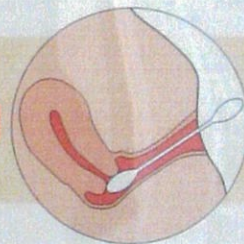
### 内診

膣や子宮の様子を調べます。1、2分で終わります。緊張しておなかや足に力が入っていると、膣が狭くなり痛みを感じることがあります。力を抜いて受けましょう。

### 細胞診

子宮頸部の表面から、綿棒などでこすり取った細胞を顕微鏡で調べます。

#### 細胞の取り方



綿棒などで頸部の細胞をこすり取る

## 要再検査の結果がでた人は

### 精密検査

再度、細胞診を施行するとともにコルポスコープと呼ばれる膣拡大鏡を使って、肉眼では見えない微細な病変を直接調べます。また、疑わしい場所の組織を米粒くらい切り取って顕微鏡で調べます（組織診）。さらに精査のために円錐切除術という手術が行われることもあります。

## 検診を受ける前に知っておきたいこと

- 1 検診には月経中と月経直後を避けてください。
- 2 細胞をきれいに取るために、検診前の2日間はセックスを控えます。
- 3 外陰部は、前日に入浴し、清潔にしておく程度で十分です。膣の中は洗わないこと。
- 4 着脱の楽な服装で受診しましょう。内診では下着をはくので、パンツスタイルよりフレアスカートが便利です。



## 子宮頸がんはどんな人がかかりやすい？

- 早くからの性経験がある
- 不特定多数のセックスパートナーがいる（男性側にセックスパートナーが多数いる場合も含む）
- 性体験が多い
- 出産回数が多い
- 喫煙者 など

