

あおば

第 10 号
2015.6 vol.10

健診センターの「乳がん検診」が変わりました

平成 27 年 4 月 1 日より、当センターでは視触診のみの検診がなくなり、受診間隔は 2 年に 1 回となりました。**年度内に偶数年齢**になる女性を対象に受診をお勧めしております。

『視触診のみの検診は死亡率減少効果が認められない』とされ、国のがん検診の指針でも推奨されていません。マンモグラフィと視触診の併用による乳がん検診については有効性が証明されておりますので現行の乳がん検診を見直しました。ただし、胸にしこりや気になる症状がある場合は、検診を待たずに乳腺専門医(外科)を受診しましょう。

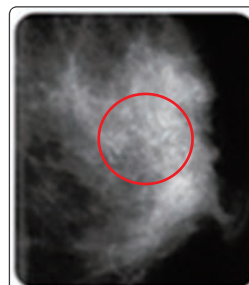


単独でマンモグラフィ・乳腺超音波検査が受けられます

マンモグラフィや乳腺超音波検査等の画像診断は早期発見に有効！

年齢別にみた女性の乳がんの罹患率は30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から50歳代前半がピークとなっております。

発病しやすい年齢の方に画像検査を毎年受けることをお勧めします。

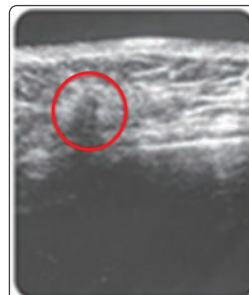
マンモグラフィ画像
乳がんの石灰化の症例(50代女性)

▶マンモグラフィ

乳房のX線検査で触ってもわからない小さな石灰化等を発見します。

乳腺の濃度に影響を受けますので、濃度が密な若い人(40歳未満)においては、乳腺の異常がわかりにくいとされています。

※当センターでは、40歳以上の方にお勧めしております。

乳腺超音波画像
乳がんの症例(30代女性)

▶乳腺超音波検査

乳房に超音波をあて、内部からの反射波(エコー)を画像にして異常の有無を調べます。

乳腺の濃度に影響を受けませんので、乳腺が密な若い人に適しているといえます。

※当センターでは、39歳以下の方にお勧めしております。

Q1. 毎年、乳がん検診を受けることは出来ますか？

A. 受けられます。

39歳以下の方は「乳腺超音波検査単独」、40歳以上の方は「マンモグラフィ検査単独」が受けられます。検査料金は当センター独自の検査のため全額自己負担となります。

また、八戸市民で30歳以上の偶数年齢の方は補助制度をご利用できます。

Q2. 八戸市民です。今年度41歳になりますが、奇数年齢なので補助は受けられないですか？

A. 40歳以上の方は『前年度マンモグラフィ検査未受診、または初診』の場合に受けられます。

ご予約の際にお申し出ください。次回以降はなるべく偶数年齢で受診されるようお願いいたします。

※市町村により補助制度がありますので、その他詳細については当センターまでお問い合わせ下さい。



乳がん検診 自己検診してみませんか？

自己検診(自己触診)とは？

乳房を自分で見たり触れたりして、乳房のしこりなどの異常を調べることです。定期的に自己検診をすることで、いつもと違う変化に素早く気づくことができます。

自己検診で早期発見を！

乳がんは早期発見し早期治療すれば生存率の高いがんです。乳がんは自分自身で発見できる唯一のがんで、乳がん発見の70%は自己検診がきっかけです。少しでも異常を見つけたら、早めに乳腺専門医(外科)に相談しましょう。

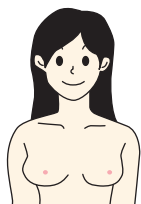
自己検診のタイミングは？

生理開始から1週間後くらいが乳房に張りや痛みが少なく最適です。閉経後の方は日を決めて月1回実施してみましょう。子育てや仕事が忙しくて時間とれない方は入浴時に鏡の前で、または寝起きのタイミングで実施してみましょう。

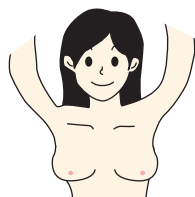
定期的な乳がん検診と「毎月1回の自己検診」を心がけましょう

乳がん自己検診の方法

1 まず、鏡の前に立ち、乳房を見ましょう。

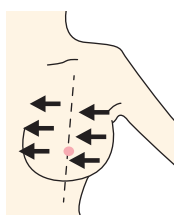


正面・側面・斜めを写しましょう。

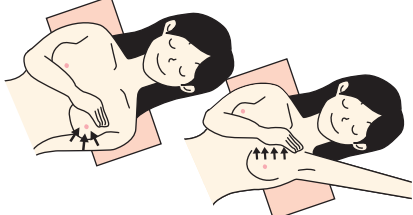


くぼみ・ひきつれ・乳首のへこみ・ただれがないか見ましょう。

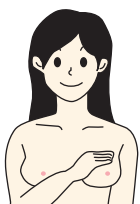
2 枕を背中に当て仰向けに寝てみましょう。



人差し指、中指、くすり指、小指の4本をそろえて、乳房の外側から内側へ全体をくまなく調べます。指の腹で平たく軽く押すように触ることが大切です。

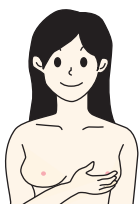


3



脇の下に深く指先を入れ、しこりがないか調べてみましょう。

4

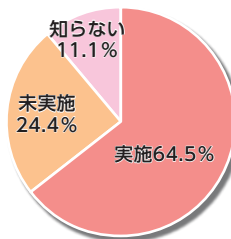


最後に、乳首から分泌(特に血液)が出ないか確認します。

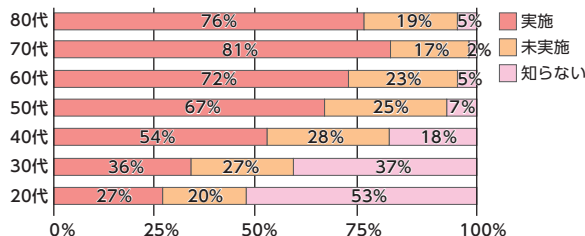
若いうちからの乳がん自己検診を習慣づけましょう

平成25年度の当センターの乳がん検診の受診者数は11,161名で、自己検診を実施している方は64.5%、未実施の方は24.4%、知らない方は11.1%でした。年代別では、若い年齢層の方に「自己検診を実施する」が低く、「自己検診を知らない」が多くみられました。

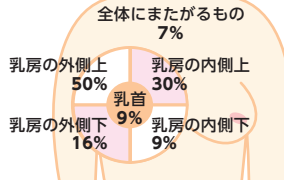
H25年度 当センターにおける〈自己検診実施率〉



H25年度 当センターにおける〈年代別自己検診実施率〉



乳がんのできやすいところ



2か所以上にまたがる症例があるため、合計は100%を超えます。



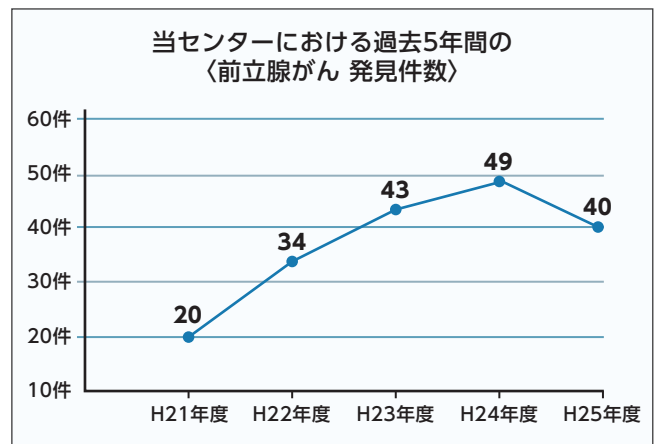
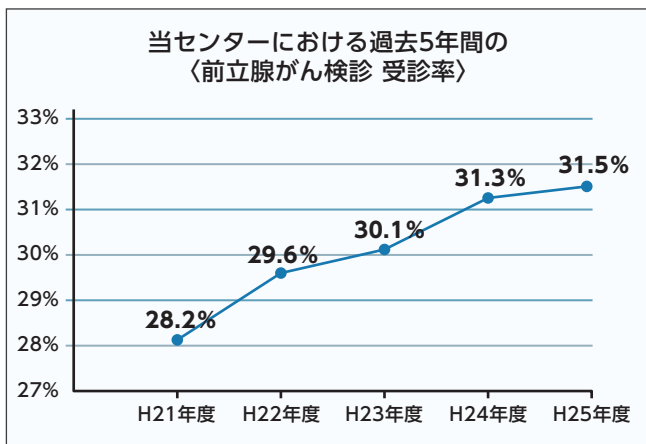
前立腺がん検診 受けたことがありますか？

食生活の欧米化や高齢化に伴って前立腺がんの罹患数は急増しています。特に50歳を過ぎるころから急速に増えはじめ、『高齢者のがん』ともいわれています。

当センターの前立腺がん検診は血液中の **PSA (前立腺特異抗原) 値** を測定する検査です。**PSA 検査** は約3ccの血液で分かります。がんになる前の状態などの発見にも役立っており、早期発見が出来ます。

50歳になったら「前立腺がん検診」を受けましょう

近年、当センターの前立腺がん検診受診率が増加しておりますが、それに伴い前立腺がんの発見件数も増加傾向にあります。



PSA 値が高い場合に考えられる疾患は

①前立腺がん ②前立腺肥大症 ③前立腺炎
などがあります。下記のような症状がみられたら
医師に相談しましょう。



【前立腺がんの症状】

初期から中期の前立腺がんには特有な症状はなく、
大半は同時に合併する前立腺肥大症の症状です。

排尿困難	頻尿
残尿感	夜間多尿
下腹部の不快感	尿閉(尿が出なくなる)
尿失禁	血尿

前立腺がんが進行すると…

- ◆血尿、尿失禁やむくみ
- ◆背骨や骨盤への転移による腰痛や歩行困難など



脂肪、とくに動物性脂肪のとりすぎに注意する

野菜、とくに緑黄色野菜をしっかりとる

エネルギーの過剰摂取に気をつける

節酒を心がけよう

前立腺がんを予防する生活習慣



いろいろな食材をバランスよくとる

1日でも早く禁煙しよう

定期的に適度の運動をする

皆で受けましょう！ がん検診

国立がん研究センターの報告（H27.4.28）では、2015年に新たにがんと診断される人の数（罹患数）は約98万人（昨年より約10万人増）、がんで死亡する人は約37万人とする予測を発表しました。また、部位別の罹患数では、男性は前立腺がん、胃がん、肺がんの順に、女性では乳がん、大腸がん、肺がんの順に多かったようです。

生涯のうちがんに罹患^{*1}するリスク (2005年罹患・死亡データに基づく)

資料：(財)がん研究振興財団
「がんの統計'10」



いまや国民の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で亡くなるようになり、誰もがかかる可能性のある身近な病気になってしまいました。

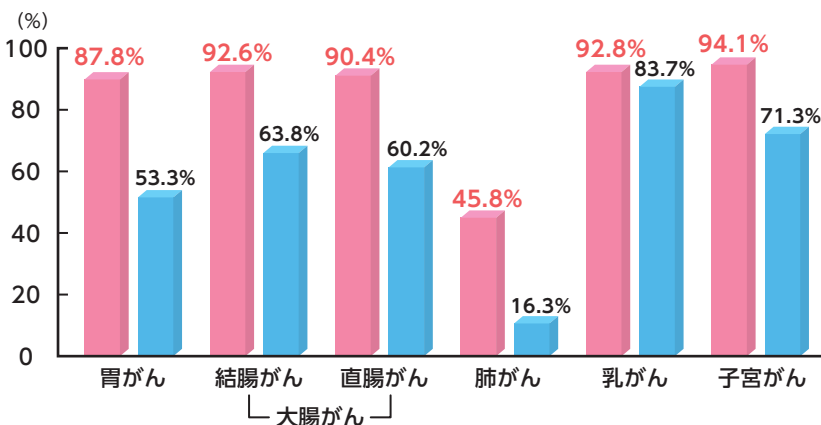
「がん」から自分を守るためには、生活習慣の見直し、早期発見、早期治療が大切です。

*1 「罹患」…病気にかかること

早期のがんは自覚症状がほとんどありません！ 症状がなくても定期的ながん検診を受けることが大切です。

各がんの発見経緯別5年相対生存率^{*2}

1993～1996年診断患者。
6登録(宮城、山形、新潟、福井、大阪、長崎)の集計結果。



資料：(財)がん研究振興財団「がんの統計'05」

早期に発見されれば
生存率に
大きな差が出ます

*2 「5年相対生存率」

あるがんと診断された場合に、治療でどの程度の生命を救えるかを示す指標。あるがんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べてどのくらいの割合かを表す。

【イベントのお知らせ】

「街角健康チェック」をポータルミュージアムはっちにて開催予定です。

内容は、血管年齢測定・視力測定などを中心に簡易な計測を行っております。

街にお出かけの際はお気軽にお寄り下さい。

今後の開催予定日

平成27年7月 4日(土) 10:30～14:30
平成27年9月26日(土) 10:30～14:30

編集後記

今回の『あおば』は、がんに関心を当てるため取り上げてみました。がん予防のために少しでも役立つヒントがあれば幸いです。

ちなみに私は乳がんの自己検診を不定期ですが行っています。時間もお金もかからずお手軽に出来ますよ。

(月舘 記)



公益財団法人
八戸市総合健診センター

〒031-0804
青森県八戸市青葉二丁目17-4
電話 0178(45)9131
FAX 0178(45)9172