

セルフケア がん検診 自分のためにできること

乳がん検診

まだ大丈夫だなんて思わないで

40歳を
過ぎたら
乳がん年齢



乳がん罹患の ピークは40歳代～50歳代!

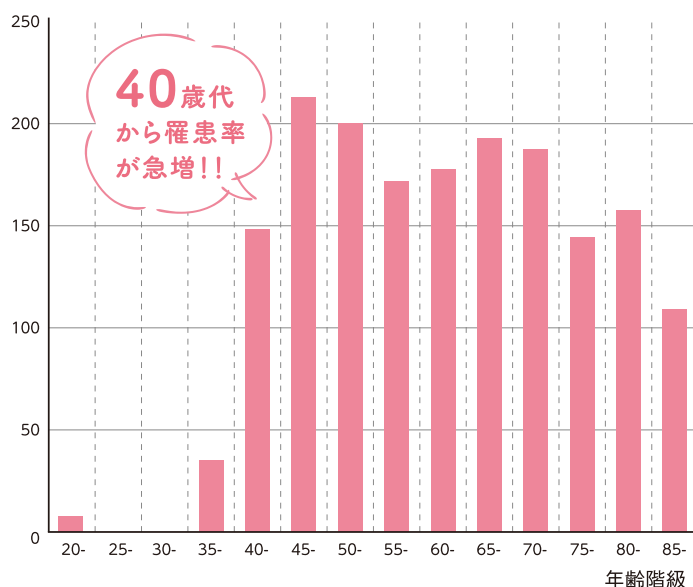
乳がんは、**高知県の女性に最も多いがん**です。近年、乳がんにかかる人や乳がんで亡くなる人が増えています。若い年齢で発症するのが特徴で、30歳代から増え始め、**40歳代になると急カーブで増加**します。初期の頃は、自覚症状がほとんどありませんが、そのまま放置していると全身に広がっていきます。

★乳がんは、40歳代から罹患率が急増します。

早期発見で QOL(生活の質)アップ!

乳がんを早期で発見することができれば、乳房温存療法も可能で、治療後も**QOL(生活の質)を下げることなく生活**できることが分かっています。早期で発見できれば、乳がんは決して恐い病気ではありませんが、初期の乳がんは**自覚症状がほとんどありません**。症状が出る前に、**定期的に乳がん検診**を受診することが大切です。

高知県の人口10万人あたりの年齢階級別乳がん罹患率(2015年)



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター
全国がん罹患モニタリング集計2015年罹患数・率報告

市町村が検診を実施しています!

乳がん検診

●検査項目

マンモグラフィ

●対象

40歳以上の女性

●受診間隔

2年に1回



検査内容…マンモグラフィ

マンモグラフィ撮影では、乳房を左右片方ずつ、フィルム台とプラスチック板とはさみ、圧迫して撮影します。乳房の圧迫は多少の痛みを伴う場合もあります。生理前には、ホルモンの関係で乳房が張って痛む場合もあるので、生理が始まってから2～3日目以降に受けると良いでしょう。また、撮影中は体の緊張を解きリラックスすることによって痛みが減少することもあります。

精密検査

検診で、「精密検査が必要」となった場合は、必ず医療機関で精密検査を受けてください。

市町村によっては受診方法が異なる場合があります。検診の受診方法などの詳しい内容はお住まいの市町村にお問い合わせください!

発行：高知県健康政策部健康対策課 TEL 088-823-9674

市町村検診の問い合わせ先、検診日程は、
高知県のホームページでも確認できます。

高知県 がん検診

検索



ブレスト・アウェアネス

を知っていますか？

Breast Awareness is a lifestyle that makes you aware of your breasts.



♥ ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」のことです。

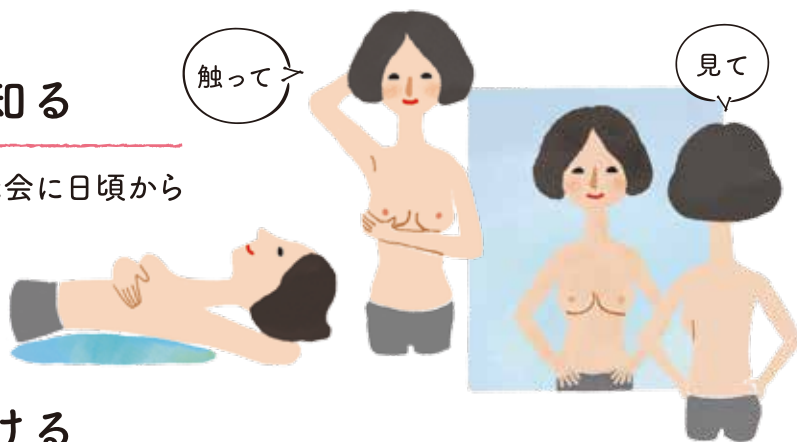
女性自身がお自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活することは、乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる、女性にとってとても重要な生活習慣です。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイントを生活習慣に取り入れ、乳がんの早期発見、早期治療につなげましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1 見て、触って、感じて、 自分の乳房の状態を知る

着替えや入浴中、寝る前などのちょっとした機会に日頃から自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。月経周期による変化を知ること也很重要です。



2 いつもと変わりがなければ 乳房の変化に気をつける

普段の自分の状態を知ること、初めて変化に気づけます。しこりを探す(自己触診)という行為や意識は必要ありません。「いつもと変わりがなければ」という気持ちで取り組みましょう。

チェックすべき乳房の変化

- ▶しこり ▶皮膚のくぼみや引きつれ
- ▶乳頭からの分泌物
- ▶乳頭や乳輪のびらん(ただれ)など

3 乳房の変化に気づいたら すぐに医療機関を受診する

しこりや引きつれなどの変化に気づいたら、次の検診を待つことなく病院やクリニックなどの医療機関を受診しましょう。大丈夫だろうと安易に自己判断することなく専門医の診察を受けましょう。

4 40歳になったら 定期的に乳がん検診を受ける

40歳以降は、2年に1回、定期的に乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう。検診では、まだ自覚症状として現れない、早期のがんを発見することが可能です。



NPO法人日本乳癌検診学会
ブレスト・アウェアネス啓発
イメージキャラクター

市町村が実施する乳がん検診に関するお問い合わせは、
お住まいの市町村役場のがん検診担当課または、**県健康対策課**(電話088-823-9674)までどうぞ。
検診の実施日時や場所等は各市町村が発行する検診案内や広報等をご確認ください。