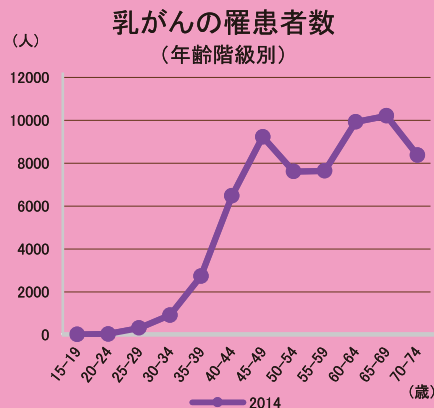




◇乳がんは日本人女性がかかる最多のがんで、11人に1人がかかるといわれています。

◇30歳代から増え始め、40歳代後半～60歳代にピークを迎えます。

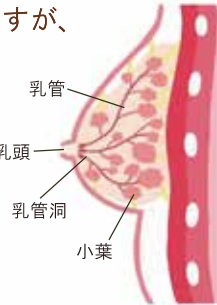


## 乳がんってどんな病気？

◇乳がんの多くは乳管から発生する「乳管がん」です。また、小葉から発生する「小葉がん」もあります。この他に特殊な型の乳がんがありますが、あまり多くはありません。

◇乳がんは、しこりとして見つかる前に、乳房の周りのリンパ節や遠くの臓器に転移して見つかることがあります。

◇乳がんの種類や性質によって、広がりやすさや転移しやすさは、大きく異なります。



## 乳がんの原因は？

- ◇乳がんの発生や進行には、女性ホルモンである「**エストロゲン**」が深く関わっています。
- ◇エストロゲンは月経の終わり頃から排卵前にかけて多く分泌され、エストロゲンにさらされる期間が長い人ほど、乳がんになる危険性が高まります。体内にエストロゲンを加える経口避妊薬の使用、閉経後のホルモン補充療法などはリスク要因です。
- ◇また、**飲酒**や**閉経後の肥満**もリスクを高めます。

### ✓ 乳がんになりやすい人は要注意

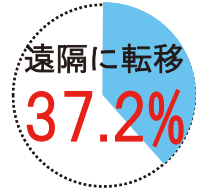
- 家族（祖母、母、姉妹）内で乳がんにかかった人がいる
- 初経が早く（11歳以下）、閉経が遅い（55歳以上）
- 初産年齢が遅い（30歳以上）、または出産経験がない



## 早期発見が大切！



乳がんの  
5年生存率



出典: 国立がん研究センター「院内がん登録2009-2010年集計報告書」

◇早期の段階で発見できれば、ほとんどの乳がんは治ります。ただし、早期の乳がんの多くは自覚症状がないため、早期発見には定期的な**乳がん検診**と**セルフチェック**が大切です！

## 乳がん検診を受けよう！

◇厚生労働省では、適切な効果があるものとして、以下の乳がん検診を推奨しています。

検査方法	マンモグラフィ
対象年齢	40歳以上
受診のタイミング	2年に1回

マンモグラフィ：専用の撮影装置を使い、プラスチック板で乳房をはさみ、薄くはして撮影します。

乳がん検診は、お住まいの市町で実施しています。また、職場の検診で受診できる場合もあります。

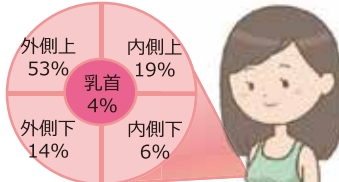
乳房を圧迫して検査をすることにより触っただけでは発見しにくい小さな病変も見つけることができます！



## 乳がんセルフチェック

月1回（月経のある方は月経後1週間間の間に、閉経後の方は日を決めて）、イラストの手順に従って行いましょう

### 乳がんのできやすいところ



出典: 東北大学病院データ (2011-2014年)

**見て**

両腕を下げて正面・側面・斜めを鏡に映し、乳房にくぼみやひきつれたところはないか、乳首がへこんだり、湿疹のような、ただれができていないかチェックします。

**ここがポイント！**  
指先で乳房をつまむようにすると異常がなくてもシコリのように感じるため、必ず指の腹でさわります！

**さわって**

次に、右手を自然の位置に下げ、乳房の外側半分を同じように左手の指の腹でまんべんなく触れてみます。

最後に、右のわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。左の乳房も同様に行います。

最後に左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。

あおむけに寝て、座布団や折ったタオルなどを背中の下に入れ、乳房が胸の上に平均に広がるようにします。

右の乳房を調べるときは、右手を頭の上に上げ、内側半分を左手の指の腹で軽く圧迫しながらシコリがないか調べます。

最後に、右のわきの下に手を入れて、シコリがあるか触れてみます。左の乳房も同様に行います。

最後に左右の乳首を軽くつまみ、お乳をしぼり出すようにして、血液のような異常な液が出ないかを調べます。



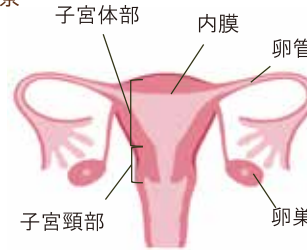
ちよつと気になる、  
子宮頸がんのはなし。

## 子宮頸がんってどんな病気？

◇子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部と呼ばれる部分に発生します。普通の婦人科の診察で観察や検査がしやすいため、発見されやすいがんです。

◇早期に発見すれば比較的治療しやすく、良くなる可能性が高いがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要です。

◇ごく早期の子宮頸がんであれば、子宮を温存した治療が可能です。



## 子宮頸がんの原因は？

◇原因のほとんどは「ヒトパピローマウイルス(HPV)」への感染で、主な感染経路は性交渉です。

◇HPVは身近な生活環境に存在しているウイルスで、感染した全ての人のがんになるわけではありません。HPVが排除されず長期間感染が続いた場合に、一部が「前がん病変」を経て子宮頸がんになります。

◇喫煙もリスクを高めます。

✓ 気になる症状がある時は、検診を待たずにすぐ婦人科へ！

- 月経中でないときや性行為の際の出血
- 普段と違うおりものが増える
- 月経血の量が増える、月経期間が長引く など

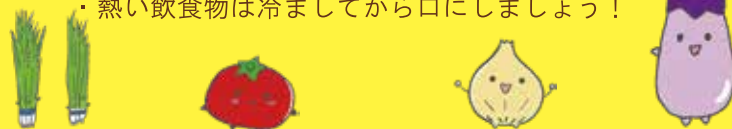
## 食べて健康！

プロジェクト

◇適切な生活習慣は、避けられるがんを予防することにつながります。

◇喫煙しないことや節度のある飲酒、歩行や汗をかく程度の推奨される運動の他、バランスのとれた食事をとることはがんの予防対策としてとても重要です。

- ・食塩の摂取は最小限にしましょう！
- ・野菜や果物不足にならないようにしましょう！
- ・熱い飲食物は冷ましてから口にしましょう！



## 早期発見が大切！

転移なし  
95.3%

子宮頸がんの  
5年生存率

遠隔に転移  
25.2%

出典：国立がん研究センター「院内がん登録2009-2010年集計報告書」

◇早期の段階で発見できれば、9割以上の子宮頸がんは治ります。ただし、早期の子宮頸がんは全く自覚症状がないため、早期発見には定期的な子宮頸がん検診が大切です！

## 子宮頸がん検診を受けよう！

◇厚生労働省では、適切な効果があるものとして、以下の子宮頸がん検診を推奨しています。

検査方法	視診、細胞診及び内診
対象年齢	20歳以上
受診のタイミング	2年に1回

視診：膣鏡を膣内に挿入し観察します。  
細胞診：ブラシやペラなどで子宮頸部を優しくこすり、細胞を採取します。

子宮頸がん検診は、お住まいの市町で実施しています。また、職場の検診で受診できる場合もあります。

子宮頸がん検診は、がんになる前の「前がん病変」の段階から発見することができます！



## 市町が実施するがん検診の問合せ先

◇市町により検査方法や対象年齢、検査料金等が異なりますので、詳細はお住まいの市町の担当窓口にお問合せください。

◇栃木県のホームページから市町が実施しているがん検診の日程などが確認できます。

◆<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/nixttutei.html>



## 栃木県がん検診受診率向上プロジェクト

みんなの笑顔を守るため

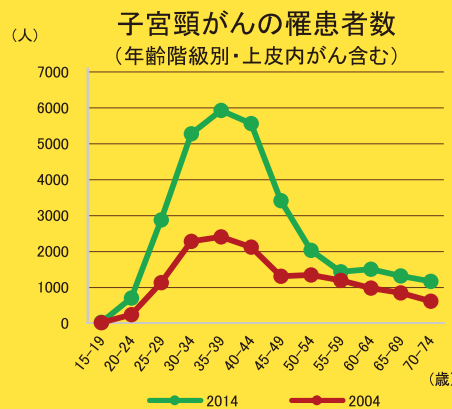


お問合せ先

栃木県保健福祉部 健康増進課 がん・生活習慣病担当  
TEL：028-623-3096 FAX：028-623-3920  
E-mail：kenko-zoshin@pref.tochigi.lg.jp

◇子宮頸がんは30～40歳代の人が多くかかるがん。

◇罹患者は年々増加傾向で、特に20～30歳代の若年層で急増しています。



出典：国立がん研究センター「がん登録・統計」