



ヘルピー健康だより



健康づくり
マスコットキャラクター
「ヘルピー」

日進市健康課発行

あなたに知って欲しい 女性のがんのこと

がんは、早期発見をして、早期治療を行うことで治る可能性が高くなっています。大切な命を守るために、自分の体に向き合ってみませんか？

他人事ではない！

増えている乳がん

★女性が罹るがんの**第1位**です。

★女性の**9人に1人**が乳がんにかかるといわれています。

★発症のピークは40～50歳代。

★**早期発見で9割以上が治る**といわれています。

★発症には女性ホルモンが関係していて、肥満や家族歴があることも危険因子になります。

★リンパや血液の流れに乗って、他の臓器や骨などに転移しやすいのが特徴。

★乳がんは**フレスト・アウェアネス**を習慣にすることで異変を見つけることのできるがんです。

フレスト・アウェアネスのポイント

1. 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を、**見て、触って、感じる。**
2. 気をつけなければいけない**乳房の変化**を知る。
3. 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く。少しでも異常を感じたら、乳腺外科・乳腺外来などを受診しましょう。
4. 定期的に**乳がん検診**を受診する。

フレスト・アウェアネスとは、自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです。

Point!

乳房のしこり、乳頭からの分泌物、乳頭や乳輪、乳房の皮膚の変化はありませんか？

市のがん検診は30歳以上の人に受診の機会があります。卒乳後6か月以上（集団がん検診は1年以上）経っている人はぜひ受診しましょう。



乳房チェックのすすめ

鏡で見てチェック!

- ①両手をおろした楽な姿勢で
- ②腕を高く上げて鏡の前に立ちチェックします。



こんな変化をチェック!

- ひきつれ くぼみ ただれ

触ってチェック!

- ①4本の指をそろえて、指の腹で円を描くように滑らせながら触ります。
- ②乳頭をつまみ分泌物がないか確認。
- ③寝た状態でも同じように確認。



こんな変化をチェック!

- 乳房や脇の下のしこりがないか
 乳房からの分泌物がないか

市のがん検診はこんな方法で受けます!

【30代の人】

▶超音波検査

乳房に超音波を当て、その反射波を画像に映し出すことで乳房内部の状態を知ることができます。

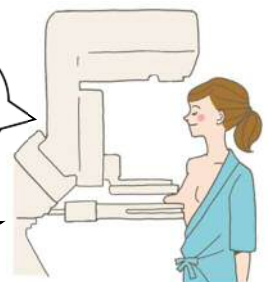
【40歳以上の人】

▶マンモグラフィ検査

透明なプラスチックの板で圧迫して撮影します。乳房を薄く押しつぶした分、病変の見逃しが少なくなるといわれています。

乳房の張りが強い生理前は避けて!

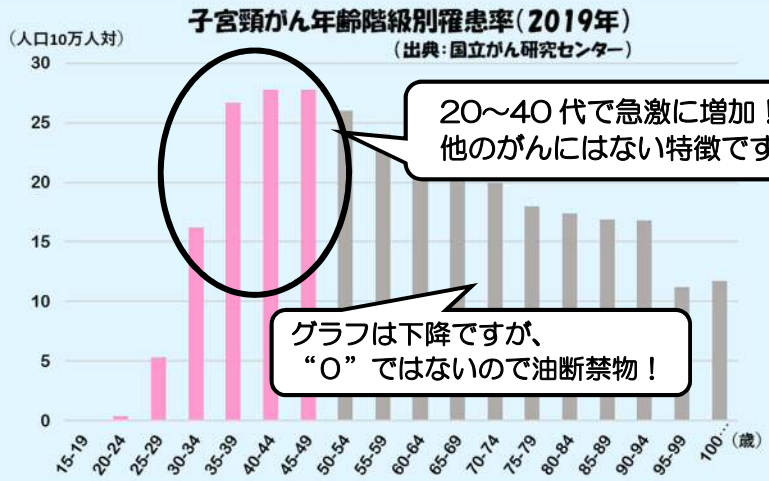
痛みは個人差があります!
とにかくリラックス



若い人に多い！？ 子宮頸がん

- ★子宮の入り口にできるがんです。
- ★**20～40代**がなりやすいがんです。
- ★早期のうちほとんど自覚症状がありません。
- ★早期発見・早期治療で
9割以上が治るといわれています。
- ★子宮頸がんにかかる人は
年間約11,000人、
亡くなる人は約2,900人います。
- ★30代までにがんの治療で子宮を
失ってしまう人は年間約1,000人
いるといわれています。

早期発見・
早期治療が
大切！



こんな症状は
ありませんか？

- おりものの色や臭いがおかしいなど気になることはないか
- 生理時以外の不正出血はないか
- 下腹部痛がないか

子宮がん検診を受けましょう！

ステップ1 問診

初潮年齢や生理の様子、妊娠・出産の経験の有無、自覚症状の有無などについてお聞きします。

ステップ2 内診(視診・触診)

内診台にあがり、子宮頸部の状態を目で見て確認(視診)し、膣鏡で子宮頸部の状態を観察します。

内診では、子宮の大きさ、形、炎症の有無を確認します。

ステップ3 細胞診

大きめの綿棒やブラシを膣に挿入し、子宮の入り口の粘膜を軽くこすって細胞を採ります。

3つのステップで
簡単にできる！



生理中は
できません



検査時間は
15分程度

簡単に
痛みは少ない
検査です！