

平成 29 年

職別保健師だより 10月号

秋

京都府建設業職別連合国民健康保険組合

被保険者の皆様こんにちは。職別国保の保健師です。

季節はすっかり秋となり、何をするにも良い時期ですね。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「食欲の秋」…などと言われますが、皆様はいかがでしょうか？ご自身にあったリフレッシュ法を生活に上手に取り入れながら、心も身体も元気に過ごしましょう！

さて、今回は「乳がん」についてお伝えします。



10月1日は『ピンクリボンデー』です

ピンクリボン運動は、乳がんについての正しい知識を広め、早期発見・早期治療を促す運動です。

被保険者の皆様は、乳がん検診を受けておられますでしょうか？現在乳がんは、日本人女性に最も多く発生しているがんであり、誰にでもかかる可能性のある身近ながんです。この機会に乳がんについて考え、検診を受けるきっかけとしていただければ幸いです。

Q. 『乳がん』ってどんな病気？



A. 乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳をつくる場所）にできるがんで、特に40～50歳代の女性に多く発生しています。日本では、乳がんの発生者数は急速に増加しており、日本人女性の12人に1人は、一生のうち一度は乳がんにかかるといわれています。しかし乳がんは、早期に発見できれば高い確率で完治が期待できるがんです。そのため、乳がん検診の定期的な受診が、乳がんから命を守る上で非常に大きな役割を果たすものとなっています。

乳がんになりやすい人ってどんな人？

乳がんの直接的な原因については、まだはっきりとしたことは分かっていませんが、統計的な調査から以下のような危険因子が考えられています。

【乳がんの危険因子】

- 年齢が40歳以上
- 閉経後の肥満
- 未婚
- 血縁者に乳がんにかかった人がいる
- 高齢初産（出産歴がない）
- 良性の乳腺疾患にかかったことがある
- 初潮が早く、閉経が遅い
- 乳がんにかかったことがある
- 授乳歴がない
- 飲酒習慣がある

Q. 乳がん検診って何をするの？



A. 乳がん検診の内容は、主に問診、視触診、マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査です。がんを早期発見する上では、2年に1回は受診することが必要とされています。

◎ 問診

月経の状況や妊娠・出産の経験、乳房に痛み・熱感・かゆみなどがあるか、これまでに乳房の病気にかかったことがあるか、家族に乳がん患者はいるか、などを確認します。

◎ 視触診

左右の乳房に差がないか、しこりや引きつれがないかなどをチェックします。また、乳房だけではなくわきの下も触れてリンパ腺の腫れの有無を調べます。

◎ マンモグラフィ検査（乳房X線検査）

乳房を2枚の板ではさみ、乳房全体を撮影します。触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんを発見するための検査です。



◎ 乳腺エコー検査

超音波診断装置を使用し、乳房の状態を調べます。マンモグラフィ検査と違い、X線は使用しないため、妊娠中の方でも受けられます。



月に一度、セルフチェックも行いましょう！

早期発見に効果的です！

★ チェックポイント ★

- 乳房の変形や左右差がないか
- しこりがないか
- ひきつれがないか
- えくぼのようなへこみがないか
- ただれがないか
- 出血や異常な分泌物がないか

○ 見てチェック！

鏡の前で両腕を下げた状態、上げた状態それぞれで、乳房や乳頭を観察します。

○ 触ってチェック！

チェックする側の腕を上げ、反対の手の指をそろえて、指の腹で乳房全体やわきの下などをなでるように触ります。また、乳頭を軽くつまみ、異常な分泌物がないか調べます。

★ 乳がんは、左右の乳房ともに乳頭より上の外側に発生しやすいので、特に注意して調べましょう。

2年に1回は乳がん検診を受けましょう！

当組合では費用補助をしています！

当組合の健診においても、乳がん検診が受けられます。ぜひ受診をご検討ください。

<<当組合の健診で乳がん検診の受診が可能な受け方>>

- レディース健診 【対象：40～74歳の当組合被保険者（女性）】
- 半日ドック+乳がん検査（同日受診）【対象：35歳以上の当組合被保険者】

※ 詳しくはこちらをご覧ください。 → [「各種健康診査のご案内」へリンク](#)



いかがでしたでしょうか？

検診はついおっくうに感じてしまいがちですが、病気がもし重症化した場合に起こる様々な負担を考えると、定期的に検診を受診して早期対応につなげる方が、負担は軽く抑えられます。

「あの時受けておけばよかった…」とならないためにも、定期的に乳がん検診を受けましょう！

