

毎日乳房を確認、変化に注意 自覚症状あれば医療機関へ

乳がんは、ほかのがんより発症年齢が低く、仕事や家事、子育てに多忙な40代から50代前半、そして60代に発症のピークがあります。2cm以下でリンパ節に転移がない早期のがんであれば、現在は手術や薬の進歩により95%以上が根治します。そのため早期の発見・治療のためには乳がん検診を受けることが大切になってきます。



「乳房の変化を見つけたらかかりつけ医に相談しましょう」と吉田雅行さん

「プレスト・アウェアネス」4つのポイント
厚生労働省の「がん検診のあり方検討委員会が「乳がんを克服する生活習慣」と定めた

- ①自分の乳房の状態を知る
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気付いたらすぐ医師に相談する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

しかし国民生活基礎調査によると2019年のがん検診受診率は46.6%。一方で欧米のがん検診の受診率は70%。日本に比べ医療費が高いため予防医療への意識が乏しい。

顔のスキンケアのように日々状態をチェックする乳がん検診とともに重要になるのが乳房を意識する生活習慣「プレスト・アウェアネス」です。毎日鏡で「シミやシワはないかな？」と顔の肌状態をチェックするように、乳房の状態も毎日確認すること。入浴やシャワーの時、着替えの時など毎日触って感じてみる、入浴の際に石けんを付けて手で洗うのも良いでしょう。毎日確認することでわずかな変化や違和感にも気が付きやすくなります。

【変化として注意するポイント】

- 乳房のしこり
- 乳房の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
- 違和感や変化を見つけたら、かかりつけ医に相談しましょう。相談先は婦人科や内科、子どもが通院している小児科でも構いません。浜松市内には「地域がん診療連携拠点病院」が4カ所あるので症状を伝えれば、専門的な検査や治療ができる医療機関を紹介してくれるでしょう。

日本人は自覚症状があると健康診断に行き、著名人の闘病などのニュースを見て自覚症状が無いのに病院を受診する方が多い傾向がありますが、これでは意味がありません。体調の変化や自覚症状がある場合は病院へ、自覚症状が無い方は定期的な健康診断へ行くようにしましょう。

昨年浜松で開かれた第32回日本乳癌検診学会学術総会では乳がんの正しい知識や検診、プレスト・アウェアネスについて学べる市民公開講座を開催。講座内容は今年11月末までYouTubeでも配信していますので、ぜひご視聴ください。

取材協力/NPO法人いかまい検診浜松理事長・聖隷健康診断センター 吉田雅行さん

学術総会が、乳がんを克服する「プレスト・アウェアネス」について、視聴無料の講座を開催します。視聴無料

～多忙な平日をお過ごしの方の皆さま～
大切な自分と家族のために、健診を受けてみませんか？

レディースフェスタ
開催日 2023年10月15日(日)
8:30～10:30(完全予約制)
お申込み 予約係
【受付時間:平日9:00～17:00】
お問合せ 0120-771-804
(音声ガイダンス1番)

レディースフェスタ限定特典

- ・女性スタッフのみで対応します
- ・カラーアナリストによるカラーセラピー(事前申込み必要)
- ・MRI 乳がん検診がキャンペーン価格で受けられます
- ・お土産付き

聖隷健康診断センター
健康管理センター
伊東市御前町120-1

乳がん・子宮頸がん検査
婦人科検診が受けられます
この機会に積極的な受診を心掛けましょう

実施 毎週月・火・木・金曜(祝日を除く) 10:30～
会場 遠州病院3階健康管理センター(浜松市中区中央1丁目1-1)
有料 完全予約制

※浜松市在住の方は、がん検診の補助が受けられます。(定員に達した場合、お断りすることがございます)

JA静岡厚生連 遠州病院 健康管理センター
お問合せ 予約受付専用ダイヤル tel 053-415-9969 (予約時間/13:00～17:00)

JA厚生連 遠州病院HP
https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp
認定NPO法人J-POSH(日本乳がんピンクリボン運動)HP
http://www.j-posh.com

PICK UP
主婦でも受診できる!
浜松市がん検診で乳がん検診を受ける機会のない40歳以上の偶数年齢(令和6年3月31日時点での年齢)の女性に「乳がん検診受診券」を発行。「乳がん検診=乳房X線撮影(マンモグラフィ)・視触診」が自己負担額1,600円で受けられます(マンモグラフィのみも可)。医療機関へ連絡・予約し、受診券・健康保険証を持って受診。今年度の対象期間は、令和6年3月15日まで。詳しくは、ホームページ(「浜松市がん検診」検索)をご覧ください。

令和5年4月1日時点で40歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ)の女性には、今年6月上旬に「乳がん検診無料クーポン」が届いているはず。これは、自己負担額なし、無料で乳がん検診が受けられるものです(対象期間は令和6年2月29日まで)。対象者はぜひ、この機会に受診しましょう。

■問い合わせは浜松市健康増進課 = ☎053(453)6119。

社会福祉法人 聖隷福祉事業部
保健事業部

乳がん検診・子宮頸がん検診が受けられます

実施施設

- 聖隷健康診断センター (浜松市中区住吉2-35-8)
- 聖隷健康診断センター東伊場クリニック (浜松市中区東伊場2-7-1商工会議所6階)
- 聖隷予防検診センター (浜松市北区三方原3453-1)

聖隷健康診断センター・聖隷予防検診センターで
10月15日(日)マンモサデー開催
日曜日に「婦人科検診」を受けられます
※毎年10月第3日曜日に実施

39歳以下の方
Woman medical check (ウーマンメディカルチェック)
待ち時間少なく、短時間で実施の3つの健診プラン
詳しくは保健事業部ホームページをご覧ください。詳しくはこちら ▶

Web予約
聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
こちらから ▶

浜松地区予約センター 0120-938-375
東伊場クリニック専用窓口 0120-506-180
受付時間(祝日除く)
月～金曜日: 9時～16時30分 / 土曜日: 9時～12時

公益財団法人浜松市医療公社
浜松医療センター

10月第3日曜日に「乳がん検診」を実施します。

50th ANNIVERSARY J.M.S
開催日時 10月15日(日) 8:30～12:30
※11月12日(日) AM 追加開催
●乳がん検診は女性スタッフが対応します。

会場 浜松医療センター 健診センター
浜松市中区富塚町 328

ご予約お問い合わせ 053-451-2733
月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:00

- 予約制となります。
- 費用、検査方法等詳細はご予約の際におたずねください。
- 浜松市がん検診受診券、無料クーポン券がご利用になれます。