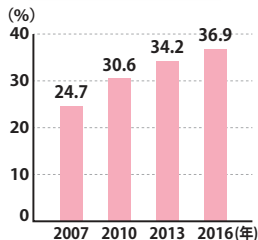


乳がん検診を受けていますか？

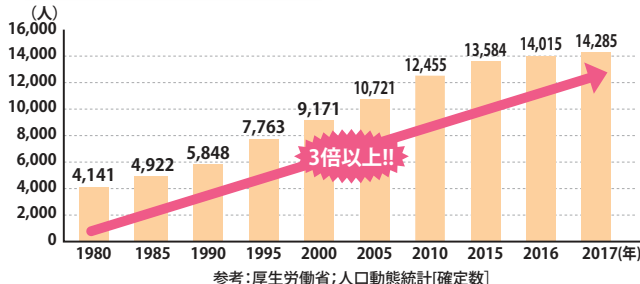
乳がんは早く見つけば、治る病気です。
そのために、あなたは何をすべきでしょう？

① 日本の乳がん検診の現状

乳がん検診受診率

参考：厚生労働省；
平成28年国民生活基礎調査

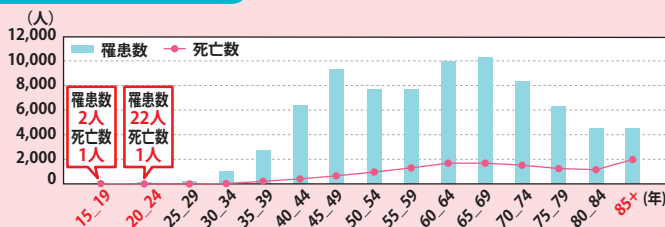
乳がんによる死亡者数(女性)



参考：厚生労働省；人口動態統計[確定数]

乳がんによる死亡者数が増加し
続けている中、乳がん検診受診率も
年々増加しています。しかし、日本の受診率は諸外国と
比較して圧倒的に低い※のが現状
です。※2016年受診率…日本36.9%、アメリカ80.4%
韓国74.1%
(OECD:Health Data 2013)

年齢別 罹患数・死亡数



参考：国立がん研究センター・がん情報サービス；最新がん統計

グラフからもわかるように、10歳代から85
歳以上でも乳がん罹患※します。若いうち
から、乳がん検診を受け続けることが必要だ
と分かりますね。「私はまだ若いから」「もう若くはな
いから」と言う考えを捨てて、乳がん検
診を受けましょう。※罹患…病気になること

② 保健事業部(聖隷)の乳がん検診の現状

2017年度に保健事業部の施設で乳がん検診を受
けた人のうち、要精密・要再検者は1,518人でした。
そのうち、乳がんは144人で、その半数以上が早期
に見つかっています。40歳以上はマンモグラフィ、40歳以下は乳房
超音波で乳がんが多く見つかっていますが、毎
年同じ検査ではなく、別の検査も受けること
をお勧めします。

乳がんが発見された検査(人)

検査方法	年代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	総計
マンモグラフィ		1	19	16	26	9	4	75
マンモグラフィ+乳房トモシンセシス+乳房超音波				1				1
マンモグラフィ+乳房超音波+乳房視触診			1	1		2		4
マンモグラフィ+乳房超音波			6	5	3			14
マンモグラフィ+乳房視触診			1		1			2
乳房超音波+乳房視触診		1						1
乳房超音波		1	16	14	10	3	1	45
乳房視触診			1		1			2
総計		3	44	37	41	14	5	144

※乳房トモシンセシス:3Dマンモグラフィ；健康診断センター2017年2月～、予防検診センター2018年3月～導入

③ 乳がんを早く見つけるには、乳がん検診と乳房自己触診が大切です!!

乳房の自己触診方法 乳房の変化を確認するため、チェック結果をノートなどに書きとめておくといでしょう。

● 鏡に向かって

① 鏡の前に立ち、両方の乳房に違和感がない
かをよく観察します。

▶ 乳房の形、色、高さに違いはないか

② 両手を上げ、正面、側面、斜めから乳房の形
や皮膚のようすを観察します。▶ 乳房にくぼみやひきつれ
がないか▶ 乳頭が凹んだり、湿疹のよ
うなただれがないか▶ 乳頭に血の混じった分泌
物が出ていないか

● 仰向けに寝て ※左右それぞれ行います

腕をあげ、反対側の指の腹で触りながら「しこりの有無」を調べます。

① 乳頭を起点に指の腹を
渦巻き上に動かし、外縁
まで広げて、しこりがある
かを確認します。③ わきの下に手を入れて、
しこりがあるかを確認し
ます。② 親指以外の4本の指を伸
ばし、縦や横方向にまん
べんなく触り、しこりがあ
るかを確認します。④ 乳房や乳頭を絞るように
して、乳頭から血の混じ
った分泌物が出ていないか
を確認します。