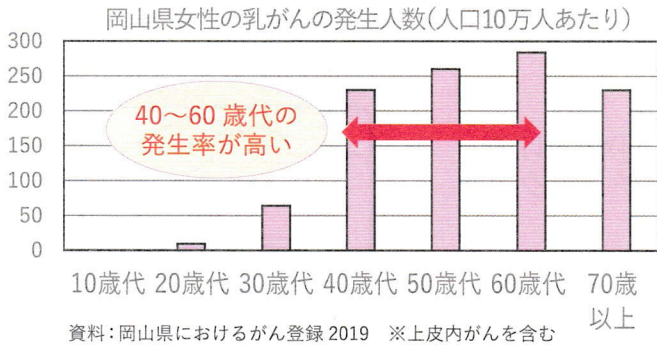


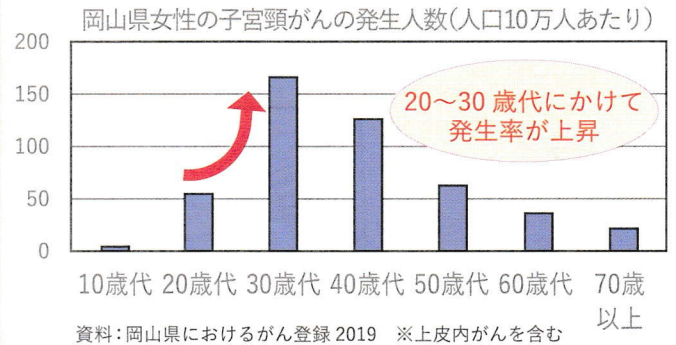

# 女性の皆様、がん検診は定期的に受けましょう。

9人に1人が乳がんになるといわれています！

(国立がん研究センター がんの統計 2023)



子宮頸がんは20～30歳代に急増！



## 乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位です

女性の9人に1人が一生のうちに乳がんにかかると言われてしています。ただし、乳がんは早期のうちに治療を開始すれば治りやすいがんです。

乳がんの早期発見・早期治療のために、「ブレスト・アウェアネス」(自分の乳房を意識する生活習慣)は重要です。

40歳以上の女性は、2年に1回乳がん検診も忘れず受診しましょう。

### マンモグラフィ検査のポイント

乳房を片方ずつ板ではさみ、レントゲンを撮影します。実際の圧迫時間は数十秒です。生理前の1週間を避けると痛みも少ないようです。



### 子宮頸がん検査のポイント

子宮の入口をブラシなどで軽くこすり、細胞を顕微鏡で調べます。痛みも少なく、数分で終わる検査です。

## 若い世代の子宮頸がんが増えています

子宮頸がんの主な原因は、性交渉で感染するHPVウイルス(ヒトパピローマウイルス)です。ほとんどの女性が感染するありふれたウイルスで多くの場合は自然に消滅しますが、消えずに感染が継続するとがんになっていきます。

予防にはHPVワクチン接種でウイルスの感染を防ぐことと、定期的な子宮頸がん検診でがんを早期発見することが大切です。

## 岡山市 乳がん検診・子宮頸がん検診

実施期間 6月から12月末まで

実施場所 岡山市内の指定医療機関

対象者  
 ・乳がん検診：40歳以上の偶数年齢\*の女性  
 ・子宮頸がん検診：20歳以上の偶数年齢\*の女性(30歳～65歳までは毎年受診可能)

※前年度未受診の場合は奇数年齢でも受診可能

岡山市ホームページ  
(医療機関・費用)は  
こちらから➡



# ブレストアウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の4つのポイントで乳がんを早期発見しましょう

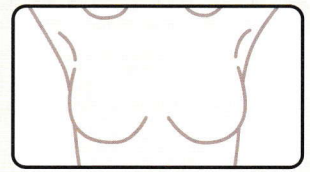
## 1. 自分の乳房の状態を知る

①手で触って  
チェック



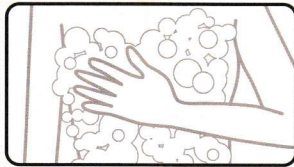
反対の手の指をそろえて、指の腹に軽く力を入れて「の」を書くように撫でてしこりを確認。乳首をつまんで、分泌物をチェックします。

②鏡の前で  
チェック



鏡の前で両手を上げたり下げたりして、乳房の形や色の変化を確認します。

③お風呂で  
チェック



泡立てた石鹸やボディローション等をつけて、指で触ったり押ししたり、広い範囲でチェックします。

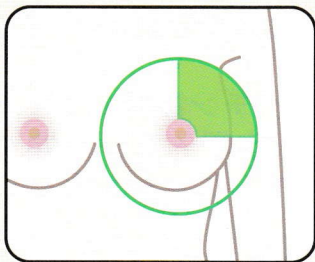
④仰向けで  
チェック



仰向けに寝て、肩のうしろにタオル等を入れ、乳房が平たく広がるようにします。手は頭の下に置き、反対側の手の指先を使って乳房や脇の下を丁寧にチェックします。

## 2. 乳房の変化に気をつける

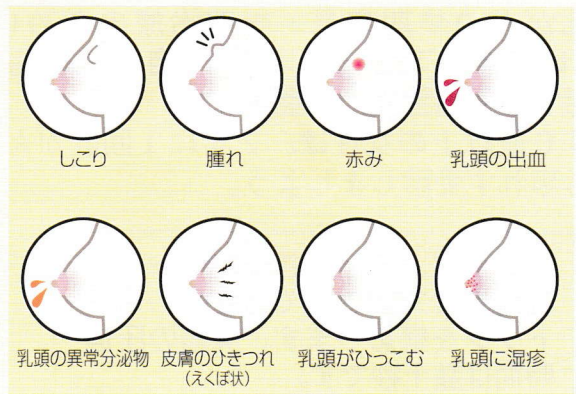
確認する範囲



乳がんの50%は乳房の外側上部に発生するとされています。

乳房だけではなく、上は鎖骨の高さぐらい、外側は脇の下、内側は胸の広い範囲でチェックしましょう！

チェックポイント



## 3. 異変に気付いたらすぐに医師に相談する

しこりやひきつれなどの変化に気づいたら、医療機関を受診しましょう。

## 4. 40歳になったら2年に1回「乳がん検診」を受ける

岡山市では40歳以上の女性を対象に、2年に1回乳がん検診を実施しています。乳がん検診の内容はマンモグラフィ検査と視触診の併用です。検診の判定が「要精密検査」の場合は、必ず医療機関を受診しましょう。