


# 女性の皆様、がん検診は定期的に受けましょう。

## 乳がん検診

乳がんは日本人女性のかかるがんの第1位で、9人に1人が一生のうち乳がんになると言われています。岡山県でも、40～60代で乳がんを発見される人が増えています。



乳がんの早期発見・早期治療のために、最近では、ブレスト・アウェアネス「女性自身が自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活すること」の重要性が唱えられています。

● 40歳を過ぎたら、2年に1回のマンモグラフィ検査を受けてください。

定期的に検診を受けられるように、計画しましょう。検診だけでなく、セルフチェックを行いましょう。

● 20代、30代の人でも、セルフチェックをしましょう。

「遺伝性乳がん・卵巣がん症候群\*」などリスクの高い方は、検診方法を医療機関へ相談して決め、定期的に受診することをお勧めします。

\*生まれつき特定の遺伝子に変異があり、乳がんや卵巣がんになりやすい病気。血縁者に、卵巣がんや50歳以下で乳がんを発症した人がいる、または乳がん・膵臓がんを発症した人が2人以上がいる場合、詳しい評価をお勧めします。

## 乳がんセルフチェックの具体的な方法

生理が終わって1週間以内に（閉経後の方は日にちを決めて）、毎月1回セルフチェックを実施しましょう。検診を受けた場合も行ってください。

症状があれば、次回の検診を待たずに医療機関を受診しましょう。

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」を描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。

# 子宮頸がん検診

## リスクはほとんどの女性に

子宮頸がんの主な原因は、性交渉で感染するウイルス（HPV）です。ほとんどの女性が感染するありふれたウイルスなので、性経験が少なくてもリスクは十分あります。また、子宮頸がんは初期はほとんど症状がありません。

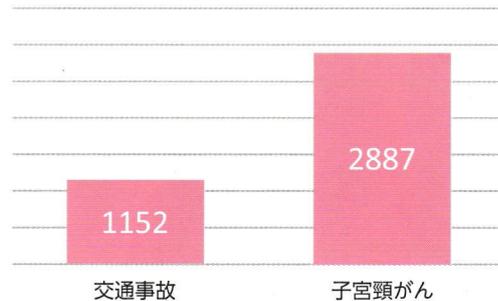
## ワクチンを受けていない方はご用心

子宮頸がんワクチンは、小学6年生から高校1年生相当の女子の定期接種です。積極的接種勧奨を一時期控えていましたが、現在は積極的な接種勧奨が再開しています。ワクチン接種を逃した方のための接種（キャッチアップ接種）も実施しています。

## 若い女性に急増

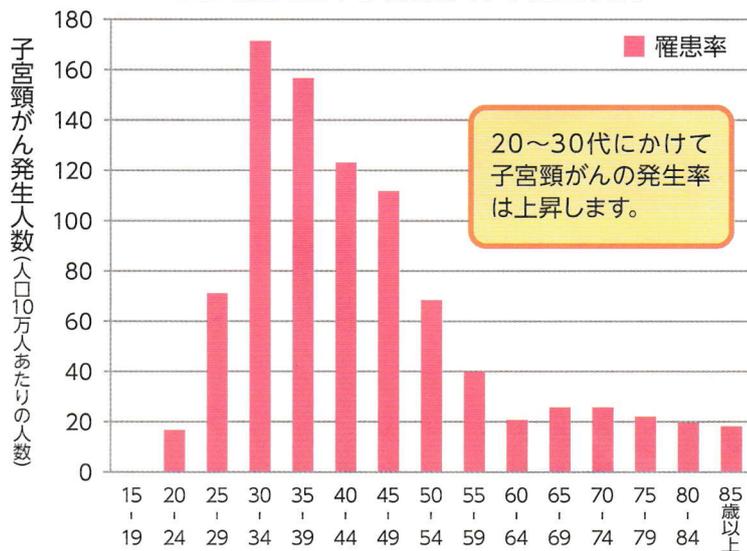
近年では20代後半から30代に急増し、若い女性の発症率が増加傾向にあります。早期に発見すれば比較的治療しやすく、よくなる可能性が高いがんです。しかし、若い女性は検診を受けていない方が多く、妊婦健診で発見されることも少なくありません。妊娠や出産の可能性も、女性の命も奪ってしまう病気です。検診を受けてください。

女性の死亡者数（2020年）



資料：人口動態統計 2020 年、国立がん研究センターがん統計 2020 年

岡山県女性の子宮頸がんの発生状況



資料：岡山県におけるがん登録 2018 ※上皮内がんを含む



## 20歳になったら子宮頸がん検診

- ・お近くの産婦人科で受けられます。
- ・医師による診察（内診）で、ブラシなどで子宮の入り口を軽くこすって細胞を採取します（細胞診）。
- ・数分で終わります。痛みはほとんどありません。
- ・がんになりそうな細胞（前がん病変）を見つけることができるため、2年に1回の検診です。定期的に受けてください。

## 定期的な検診を受けるために準備しましょう

乳がん検診・子宮頸がん検診は、2年に1回の検診です。岡山市では毎年6月から12月に検診を実施しています。前年に検診を受けられなかった方は、今年の検診を受けることができます。コロナ下でも病気は待ってくれません。検診の受診控えで診断の遅れが問題になっています。2年に1回のチャンスを計画しておきましょう。また、精密検査が必要と言われたら必ず受けましょう。

岡山市が実施するがん検診についてのお問い合わせは

岡山市保健所 健康づくり課

岡山市けんしん専用ダイヤル ☎086-803-1202

岡山市 けんしん 🔍

