

知っておきたい

けんしんの てびき

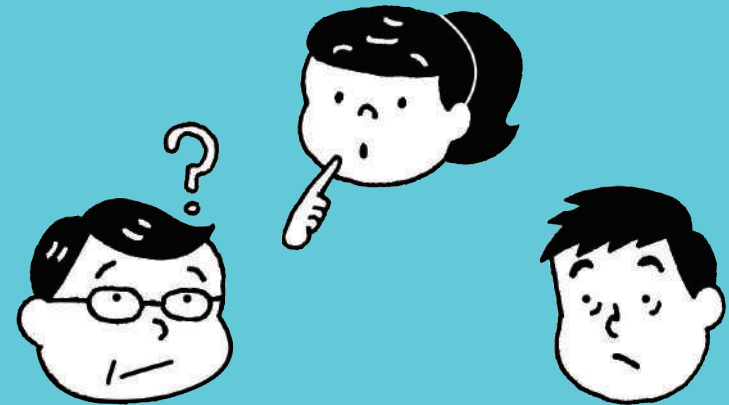
- 03 確認したい けんしんの基本
- 04 年に一度の健診受けていますか？
- 06 受けない理由はさまざまけど・・・
- 08 健診受けたから大丈夫・・・ってホント？
- 10 健診をきっかけに病気への理解を深めよう
- 12 「要精密検査」「要再検査」
人生これで終わりではない
- 14 40～74歳のすべての人が対象
特定健診
- 16 健診結果からわかること
- 24 必ず受けたい 5つのがん検診
- 26 胃がん検診
- 28 大腸がん検診
- 30 肺がん検診
- 32 乳がん検診
- 34 子宮頸がん検診

確認したい

けんしんの基本

健診やがん検診をよく知ることは
自分の体をよく理解することにつながります。

健診を受けたままにしないために
がん検診を必要以上におそれないために
けんしんの基本を読み解いていきましょう。



40歳以上の女性は2年に1回 乳がん検診

乳がんとは？

乳がんは、乳腺組織にできるがんで大きくなるとしこりとしてわかるようになります。乳がんの発生や増殖にはエストロゲンという女性ホルモンが関係し30歳代から増え始めます。

こんな人は
要注意！

- 出産・授乳経験がない、初産年齢が遅い
 - 初潮が早い、閉経が遅い
 - 閉経後、肥満傾向にある
 - 飲酒の量が多い
 - 乳がんになった血縁者がいる*
- *受診推奨年齢に達してなくても注意が必要です。



乳がん
早期発見の
ために

月1回の「自己触診」も習慣に

月経後1週間ぐらいのタイミングで自己触診を行きましょう。閉経した人は日を決めて行いましょう。

- 鏡の前で両手を上げた状態、下げた状態で乳房の形や皮膚のひきつれやへこみをチェック。
- 乳首をかるくつまみ、分泌液が出ないかをチェック。
- 鎖骨の下から乳房の下、わきの下までを親指を除く指の腹で「の」の字を書きながら触ってしこりがないかをチェック。

Q乳がんを見つける検診の種類

一次検診

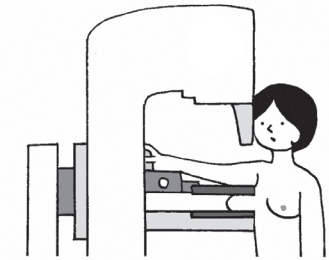
マンモグラフィ検査

乳房専用のX線装置で 乳腺組織の中を観察

乳房を挟むように圧迫して撮影します。乳房を平らにすることで乳腺組織が押し広げられ、しこりになる前の微細な石灰化など早期のがんを発見でき、少ない被ばく線量での撮影が可能になります。月経前の10日間ほどを避けると痛みが少ないといわれています。

※ペースメーカーを装着している人、妊娠中や妊娠の可能性のある人、授乳中の方は検査できません。

一次検診のマンモグラフィ検査では問診も実施します。



所要時間
約10分

状況によって併用する

超音波検査

高濃度乳房の人は併用がおすすめ

超音波をあてて、その反射の様子を観察し、微細なしこりの発見のほか、乳房内やわきの下など周囲のリンパ節への転移も調べます。しこりの良性・悪性の診断もできます。

乳腺濃度の高い人、妊娠中の方の診断に向いています。



所要時間
約15分

※検査の所要時間は目安です。