

女性のための
がん検診

ハンドブック

「女性のためのがん検診ハンドブック」(平成31年3月)

発行:宮城県保健福祉部 健康推進課 がん対策班

〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号 TEL:022-211-2638
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/>

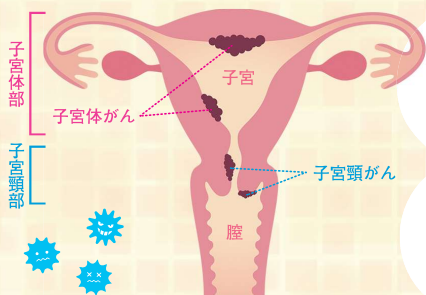
このハンドブックは、植物油インキを使用しています。

モヤモヤ

子宮頸がんって、 どんな病気？

子宮頸がんってどんな病気？ 原因は？

子宮頸がんは赤ちゃんを育てる子宮の入り口にできるがんで、**原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)**です！このHPVは、**セックスすること**でうつるウイルスなので、だれでも感染する可能性があります！セックスで感染した場合には免疫がつくことはなく、何度も感染します。



子宮頸がんって どこにできるの・・・？

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、子宮の奥にできる子宮体がんとは全く違う原因で発生します。子宮の入り口にHPVがセックスによって感染することが原因です。

HPVに感染したら 全員がんになるの？

ほとんどの人(約90%)は自然にウイルスが消失します。残りの約10%の人が持続的にウイルスに感染し、そのうちの一部が子宮頸部異形成を経てがんになると考えられています。

進行がんになるのは感染した人のごく一部で、感染からがんになるまでには10年ほどかかります。

一生に一度感染する割合

80%

セックスの経験のある女性の80%以上が一度はHPVに感染するといわれています

思っていたより身近！

私は若いし元気だから関係ないよね・・・？

そんなことはありません！

日本では、年間に約1万人が子宮頸がんを発症し、そのうち約3,000人が亡くなっています。特に急増している**20～30代では、がん罹患率の第1位**が子宮頸がんとなっており、出産年齢ピークの30代に「子宮頸がん発症のピーク」も重なります。若い人ほどかかりやすいのが子宮頸がんです。

20～30代の罹患率

第1位

20～30代で急増しています



発見が遅れたら どうなるの・・・？

子宮を失うことも・・・。命を失うことも・・・。HPVに感染した細胞ががん細胞に変わり、それが広がると大事な赤ちゃんを育てる子宮を摘出しなければならぬ場合もあります。進行例では若くして命を落とすこともあります。悲しい事態を避けるためにも、定期的に子宮頸がん検診を受けましょう。

子宮頸がんの年間死亡人数

約3,000人

子宮頸がん検診を受けよう！

🌸 子宮頸がん検診ってこわそう・・・？

検診に要する時間はたったの数分！
検診は内診と子宮頸部をこすって細胞を採取する細胞診を行います。針を刺したり組織を取ったり痛みのある検査はせずに、数分程度で検査は終了です。検査後に軽い出血が起こることもありますが、問題になることはありません。



🌸 子宮頸がん検診って どうやって受けるの・・・？

子宮頸がん検診はお住まいの市町村や職場の検診で手軽に受けられます。また、近くの産婦人科を直接受診しても受けることができます。20歳以上の方は市町村の検診を利用すれば割安に子宮頸がん検診を受けることができます。また、無料クーポンを該当者に送付している市町村もありますので、無料クーポンが送られてきたらそちらを使用して受診しましょう。

20歳を過ぎたら

2年に1回

検診の目安

🌸 症状が出てから 検診を受けられないの・・・？

前がん病変の子宮頸部異形成や早期の子宮頸がんは無症状です。出血などの症状が出た時にはすでにがんは進行していることが多いです。子宮頸がんは早期に発見できれば、子宮を摘出することなく、ほぼ100%完治します。症状のない「いま」、検診を受けましょう！

20代前半の検診受診率

約10%

こんな症状は

進行した子宮頸がんかも・・・

- 不正出血(月経以外の出血など)
- おりものの異常(茶褐色～黒褐色のおりものが増加)
- 下腹部や腰の痛み
- 性交時の出血
- 足腰の痛み、血の混じった尿 など

このような症状に気付いたらすぐに医療機関を受診しましょう。



要チェック

ここだけでも読んで！

- 子宮頸がんは若い女性に多いがんです。
- HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。
- 初期の子宮頸がんは無症状で、検診でしか発見できません。
- 早期発見により妊娠・出産も可能です。
- 検診は痛みも少なく、短時間で終わります。安心して受けてください。



山田先生からのメッセージ

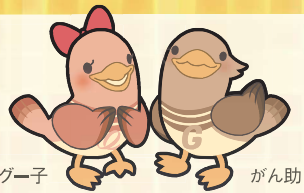
女性の幸せを願って

子宮頸がんは若い女性に多いがんです。この年代の女性は自分ががんになるとは夢にも思っていません。がんになって初めて事の重大さに気がきます。子宮頸がんは検診を受けて早期に見つければ十分治るがんで、妊娠・出産も十分に可能です。問題は検診を受けずに進行して見つかったケースです。これまで何人もの若い女性が子宮を失い、もっともっと長く生きてほしい女性が命を落としてきたことでしょうか。本当につらいことです。すべての女性が子宮頸がん検診を受けて幸せな生活を送ることを願っています。



東北大学大学院連携講座
婦人科腫瘍学分野 教授

山田 秀和先生



グー子 がん助
宮城県がん征圧イメージキャラクター

子宮頸がん検診 に行こう

検診の案内を確認しましょう

クーポン届いたけど、私もがん検診？

検診は20歳から
20歳の方には
無料クーポンが届くよ



①

問診

事前に生理の周期など
調べておくといいのね

体調は？

生理周期は？



②

内診・細胞診

カーテンで仕切るから
緊張しないでね



③

受診後に検診結果が届きます

*精密検査の
案内が届いたら、
必ず検査を受けよう

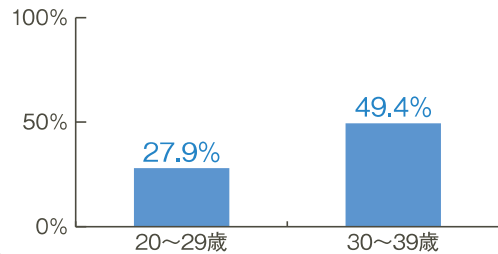
思ったより
負担がなかったわ



④

子宮頸がん検診受診率

20代～30代の若い女性は検診の受診率が低い傾向にあります。2年に1回、検診を忘れずに受けましょう。



出典：宮城県「県民健康・栄養調査」(平成28年度)



モヤモヤ

乳がんって、 どんな病気？

乳がんにかがっている人って どのくらいいるの…？

日本人女性のかかるがんNo.1は乳がんです！

日本では毎年9万人の女性が乳がんにかかると推定されており、生涯では9% (11人に1人) がかかるため、珍しい病気ではなくなってきました。県内でも、乳がんにかかった方は年間1,600人を超えています (2016年)。一方、乳がんが原因で死亡する人は2% (66人に1人) と多くはありません。早期発見して適切な治療を受ければ治る病気です。そのためには定期的に検診を受けることや日ごろから関心を持つことがとても大切です。



どの年代に多いの…？

働く世代の女性に多いがんです！

乳がんは30歳代から徐々に増え始め、40歳代後半から60歳代前半にかけてピークになります。しかし、20歳代 (人数は少ないです) や70歳以降の女性でもかかる可能性があるので、すべての年齢で注意が必要です。



乳がんにかがりやすい人は…？

乳がんの家族歴のある方 (祖母、母、姉妹が乳がん) は乳がんにかかりやすい体質の可能性があります。ただし、原因遺伝子が特定できる「遺伝性の乳がん」は、乳がんにかかった人の5～10%と考えられ、頻度はそれほど高くありません。

乳がんの多くは女性ホルモンであるエストロゲンが関係しています。初経年齢が早い、閉経が遅い、初産年齢が遅い、出産経験がない方は、長期間にわたり高エストロゲン状態が継続するため、乳がんにかかりやすくなるといえます。



乳がんって、私もなるの？



🌸 乳がんの予防は・・・？

食生活の欧米化によって乳がんにかかる割合が増えているといわれていますが、乳がんにかからない方法は今のところありません。しかし、肥満やアルコールの過度な摂取、喫煙、糖尿病が乳がんのリスクを高めることがわかっています。一方、運動はリスクを減少させることがわかっているため、日ごろからカロリーオーバーをさけ、適度な運動を心がけることが大切です。

🌸 どんな症状が出るの・・・？

乳がんにかかると、次のような症状がみられます。

①乳房やわきの下のしこり

②ひきつれ・ただれなど皮膚の変化や乳頭からの分泌液(血性)

乳がんが乳房の皮膚近くにできると皮膚のひきつれ、湿疹、ただれ、むくみなどの症状が現れたりします。また、乳頭の先から血の混ざった分泌液が出てくることがあります。少量の透明や乳汁様の分泌物は異常ではありません。

しこり...?



🌸 おっぱいを切除しなければならぬの・・・？

早期発見で治るがんです！乳房も温存できる場合もあります！

乳がんは小さいうちに発見できれば乳房を残す手術(温存術)も可能です。手術の方法は乳房全摘術でも温存術でも、どちらも乳がんを切除することは同じであるため、生命への安全性には影響しません。しかし、発見が遅れたり治療をせずに放置しているとがんが進行し、乳房全摘術が避けられなくなったり、肺や肝臓などに転移してしまうと命にかかわる危険もあります。



どうすれば早期発見できるの？



🌸 検診を受けるにはどうすればいいの・・・？

まずは市町村のがん検診を！

市町村のがん検診では、40歳以上を対象に2年に1回、問診と乳房エックス線検査(マンモグラフィ)を行うこととされています。無料クーポンなどを配布している市町村もあり、安価に検診を受けることができます。

検診は大きく分けて2種類あります。税金等の公的な資金を用いる対策型検診(市町村の検診)と自己負担で行う任意型検診(ドックなど)がありますが、いずれもマンモグラフィが基本です。

🌸 2年に1回の検診だと少し不安・・・

乳がんは自己検診で異常を発見できることもあります！

乳がんは他のがんに比べると、自己検診など自分で気付くことができるがんです。月に1度程度、生理の前後を避けて(月経終了後4~5日程度が適切)、閉経後の方は日を決めて、セルフチェックを習慣づけてみましょう。ちょっとした時間でできるチェックなので、次のページを参考に、この冊子を手にとった今日から自己検診をやってみましょう！自己検診をしてみて前回までとは違う異常を感じたら、医療機関(専門は外科です)を受診しましょう。



🌸 自己検診だけで大丈夫じゃないの・・・？

自己検診の過信は禁物です！

自己検診はあくまでも自己検診！見つけた症状や所見が良性なのか、がんなのかははっきり診断できるのは専門医です。また、マンモグラフィ検診では触診では気付くことができない、より早期の状態で乳がんを見つけることも期待できます。

自己検診も重要ですが、定期的な検診も受けて自分の健康チェックをしましょう！



こんごひといは **要注意!**

- 祖母や母親、姉妹など近親者に乳がんにかかった人がいる
- 初経年齢が早く(11歳以下)、閉経年齢が遅い(55歳以上)
- 出産経験がない、初産年齢が遅い(30歳以上)
- 長期(10年以上)のホルモン補充療法(更年期障害の治療や不妊治療)を受けている
- 標準体重+20%以上の肥満がある
- 乳腺疾患既往症がある



こんごときは **ご相談ください**

- 乳房のしこり、ひきつれ
- 乳頭からの血の混じった分泌物

このような症状に気付いたら
検診を待たずにすぐに医療機関を受診しましょう。



石田先生からのメッセージ



東北大学 大学院医学系研究科
乳腺・内分泌外科学分野 教授

石田孝宣先生

上手に使おう 乳がん検診

女性で最も多い悪性腫瘍は乳がんですが、この発生を予防するのは困難です。そこで、早期に発見すること、すなわち、検診が重要となります。検診により、①早期発見で生命予後が改善、②乳房温存手術、不要な脇の下のリンパ節切除の回避、全摘後の再建など手術方法の選択肢が広がる、③術前後の薬物療法が軽くなる可能性がある、などの利点があります。また、東北大学が中心となり、マンモグラフィに超音波を併用した際の超音波の有効性を検証するために、40歳代を対象に世界で初めての大規模な比較試験であるJ-START研究が国家プロジェクトとして進行中です。



ゲー子 がん助

宮城県がん征圧イメージキャラクター

**乳がんの
自己検診をしよう**

乳がん検診は
**40歳から2年に1回
月に1回は自己検診!!**

①

入浴前に 鏡に向かってチェック

- 形、大きさ
- しこり
- 乳頭からの分泌物はないか

②

おやすみ前に 仰向けに寝てチェック

- しこり
- リンパのはれ

③

異常あり?

と思ったら、次の検診を待たずに
専門医を受診しましょう

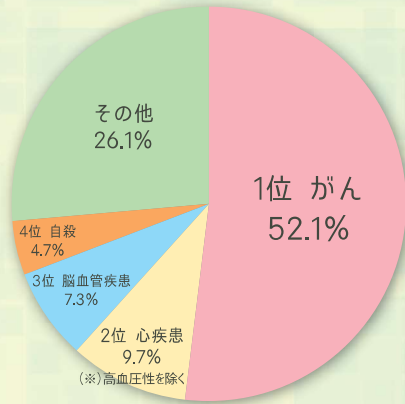
④



乳がんは早期で発見できれば
90%以上が治癒できる病気です。
そのためには**2年毎の検診**をしっかり
受けましょう。また自己発見できる数少
ないがんのひとつです。
月1回のセルフチェックも習慣に
しましょう。

宮城県の 女性とがん

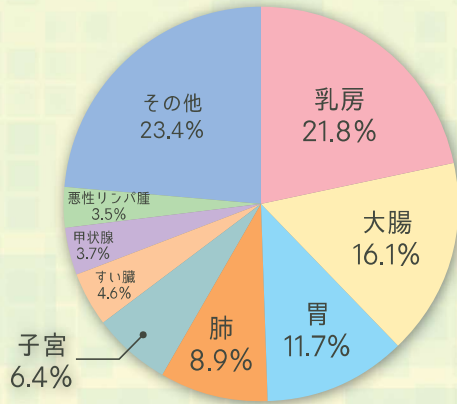
宮城県の女性の 死因順位 (20歳～74歳)



死因順位で最も高いのがんで、死亡者全体の半数以上ががんで亡くなっています。

出典：厚生労働省「人口動態調査」(平成29年度)

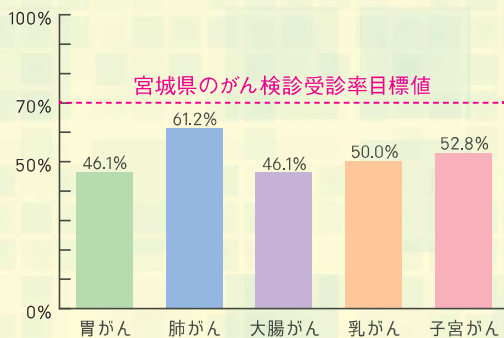
宮城県の女性の 部位別がん罹患割合



部位別にかんにかかった割合(罹患割合)を見ると、女性では乳がん、大腸がん、胃がん、肺がん、子宮がんの5つのがんで60%以上を占めています。

出典：宮城県「宮城県のがん罹患」(平成27年集計)

宮城県の女性の がん検診受診率 (20歳～74歳)



がんを早期に発見するためには、定期的ながん検診を受けることが大切です。罹患割合の高い、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの5つのがんは、がん検診を受けることで死亡率が低下することが科学的に証明されています。お住まいの市町村や職場で定期的ながん検診を受けてください。

出典：宮城県「県民・健康栄養調査」(平成28年)

がん検診の内容

がんは、宮城県の死亡原因の第1位を占めていますが、診断や治療の技術の進歩により、一部のがんは早期発見、早期治療が可能になってきました。

がん検診はこうした医療技術に基づき、がんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。現在、がんの死亡率を減少させる効果があると科学的に証明された検診方法は次のとおりです。

検診種類	検診項目	対象	受診頻度
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診、内診(必要に応じてコルポスコープ検査)	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	2年に1回
胃がん検診	問診、胃内視鏡検査(※)	50歳以上の男女 (※)	2年に1回 (※)
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査(問診の結果医師が必要と認める場合は喀痰細胞診)	40歳以上の男女	1年に1回
大腸がん検診	問診、便潜血検査	40歳以上の男女	1年に1回

※当分の間、胃部エックス線検査を40歳以上に年1回の実施も可

費用はどのくらい？

市町村が実施するがん検診は、検査費用が補助されます。お住まいの市町村によって自己負担額が異なりますので、各市町村からの検診のお知らせや広報紙を確認しましょう。子宮頸がん検診と乳がん検診は、一定の年齢の方を対象にがん検診の無料クーポンを配布しています。詳しくは、お住まいの市町村のがん検診担当課にお問い合わせください。



がん予防・早期発見のための 5 topics

Topic 1 たばこを吸わない

たばこは肺がんだけでなく、さまざまながんの原因になります。たばこを吸う人は、吸わない人に比べてがんのリスクが1.5倍高まります。自分が喫煙しないことはもちろん、受動喫煙にも気を付けましょう。



©宮城県・旭プロダクション

Topic 2 塩eco あと3g

食塩摂取量の多い人は、胃がんのリスクが高まる可能性があります。宮城県では1日の食塩摂取量を3g減らす「塩eco」を推進し、がんをはじめ高血圧などの生活習慣病予防を呼びかけています。



Topic 3 野菜を食べよう

野菜や果物の摂取が少ない人は、がんのリスクが高まる可能性があります。宮城県の20～40歳代では、目標1日350gに対して約100g不足しています。毎日の食事に野菜をプラスして、がんや高血圧のリスクを抑えましょう。



Topic 4 歩こう!あと、15分(約1500歩)

運動などで身体活動量が高い人は、がんの発生リスクが低くなる可能性があります。日常生活の中でなかなか運動できない方も、今より、あと1日15分を普段の生活の中にプラスして、活動量を高めましょう。



Topic 5 がん検診に行こう

がん検診は、症状がない健康な人が対象です。死亡率を下けると科学的に証明されたがん検診を定期的に受診して、早期にがんを発見することができます。適切な治療によりがんによる死亡を防ぐことができます。



子宮頸がん

経験者からのメッセージ

34歳の時、市の婦人科検診で要精検となりました。検査の結果、子宮頸がんと診断され、卵巣がんも併発していることがわかりました。3度の手術と化学療法、放射線治療を受けました。病名を聞いた時はとても落ち込みましたが、夫や実母が前向きな声かけをしてくれたこと、当時3歳の子ども笑顔が励みになりました。

私は、大学生の頃からずっと検診を受けて来ました。そのため、早期にがんが発見されたと思っています。がん検診は受けた方がいいと思います。何でもなければそれでいいのですから。最近は治療の影響で抜けた髪も伸び、外見も生活も以前のようになってきました。今は、少しずつですが、友人や職場の人にがん検診受診を勧めています。



岩淵美貴子さん

乳がん

経験者からのメッセージ

私は、36歳の時に乳がんと診断されました。それまで、病気とは無縁の生活。ヨガやジョギングを趣味として、健康には自信があり、乳がん発覚の1カ月前には、ハーフマラソンを完走するほどに元気でした。心身共に絶好調なのに、がんだったのです。

30代で乳がんになるとは夢にも思わず、偶然しこりに気付いた時も、まさか乳がんだとは思いませんでした。しこりが自分で触れてわかりやすい所にできたのは、不幸中の幸いだったと言えます。わかりにくい場所であれば、そのまま放置していたかもしれません。

健康診断がオールAでも、がんにはなりません。若くても、健康でも、がんになる可能性があるということを頭の片隅においておくことは、がんの早期発見のきっかけとなり、自分の命を守ることに繋がると思います。



高橋すみえさん

宮城県がん総合支援センター(宮城県委託事業)

がんに関するさまざまな御相談について、専門の相談員が無料で対応します。

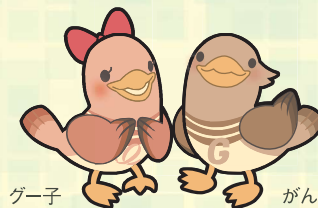
TEL 022-263-1560

宮城県のがん情報

宮城県のがん対策情報はホームページを御覧ください。

[みやぎのがん情報](#)

検索



グー子 がん助

宮城県がん征圧イメージキャラクター