

東京都西多摩保健所

■8市町村（青梅市、福生市、羽村市、あきる野市、瑞穂町、日の出町、檜原村、奥多摩町）を管轄しています。
■〒198-0042 青梅市東青梅 1-167-15 ■電話 0428-22-6141（代表） ■FAX 0428-23-3987
■ホームページ <https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp/nisitama/index.html>

■ 今号の内容

- 乳がんを早く見つけて自分の体を守ろう！
自分でチェックと乳がん検診…………… 1
- 知っていますか？トコジラミ～近年トコジラミに関する相談が増えています！～…………… 2
- 夏の海外旅行！
感染症で注意したいポイント…………… 3
- むし歯にならないためのポイントをお伝えします！ …………… 4

＼ 乳がんを早く見つけて自分の体を守ろう！ ／

自分でチェックと乳がん検診



乳がんは早く見つけて治療することが大切です

乳がんは、乳房にある乳腺にできるがんです。

日本人女性の9人に1人が罹るといわれています*が、早期発見・早期治療による10年後の生存率は90%以上です。

乳がんを早く見つけて治療を受けるため、日頃から乳房を自分でチェックすること、がんにかかると言われる40歳からは、自覚症状がなくても2年に1回定期的に乳がん検診を受診することが大切です。

* 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

ステージ (がんの進行度)	10年相対生存率
I期(初期)	99.0%
II期	90.7%
III期	68.6%
IV期(末期)	19.4%

出典：公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計 2023

セルフチェックを習慣に！

日頃から、自分の乳房の状態を知ることが、乳がんの早期発見・早期治療につながります。いつもと違う変化に気づくため、乳房を意識する生活習慣を心掛けましょう。

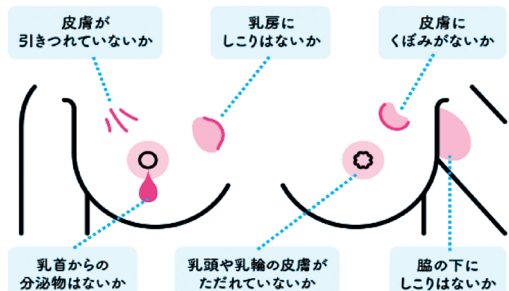
▶ チェックの仕方

普段から乳房を見たり触ったりすることで、自分の乳房の状態や月経周期による変化*を知っておく。

*月経前に乳房の張りを感じ、月経後半には張り感が減少していきます。

変化に気が付いたらすぐ医療機関を受診する。

このような変化に気をつけましょう



参考：東京都保健医療局ポータルサイト「TOKYO #女子けんこう部」

40歳からは乳がん検診を受けましょう

症状がなくても2年に1回検診を受けることが大切です。乳がん検診は主に質問(問診)とマンモグラフィ検査を行います。

質問 (問診)

項目は、月経・妊娠に関することや自覚症状があるか、検診の受診状況などです。体の異常を逃さず伝えるためにも、日頃のセルフチェックが重要です。

マンモグラフィ検査

左右の乳房を片方ずつ挟み、エックス線写真を撮る検査です。

圧迫する時間は、片側数十秒ほどです。月経前1週間を避けると痛みが少ないと言われています。



▶ 乳がん検診は、お住まいの市町村で受けられます。

対象：40歳以上の女性

自己負担額：無料～2,000円程度

詳しくは、お住まいの市町村のホームページや広報誌などをご確認ください。

お住まいの市町村名 乳がん検診

