

全国の女性の皆さんへ 日本医師会からのメッセージ

乳がん・子宮がんからあなたを守るために

定期的にかん検診を
受けましょう



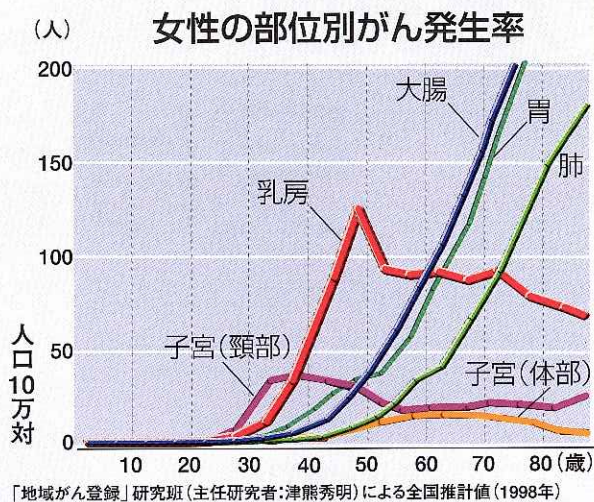
社団法人 日本医師会

乳がんは、定期的な検診で 早期発見・早期治療が可能です

40～50歳代女性の乳がん発生率が急増しています

乳がんは、日本人女性にとって胃がん、大腸がんと共に最も多いがんです。1年間に約35,000人が乳がんと診断されており、30歳代以降、中でも40～50歳代や閉経期前後の女性に多く見られます。特に40～50歳代の発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。乳がんで亡くなる女性は1年間に約10,000人で、40～50歳代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。

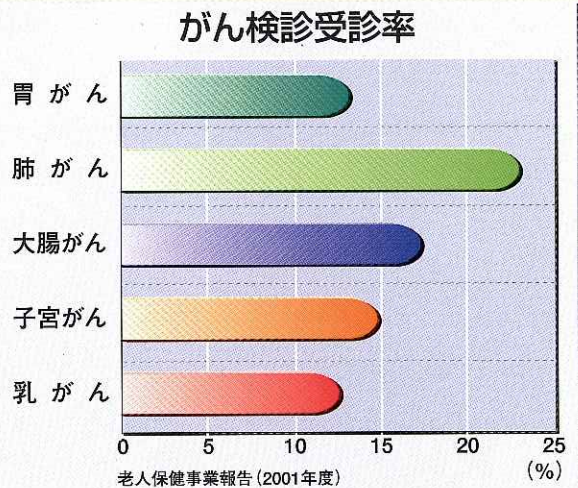
乳がんにかかりやすい要因には、遺伝、ホルモン、初潮の時期、妊娠出産の有無、初産の時期、閉経後の肥満などが関係しているといわれています。初期症状には、乳房のしこり、乳頭の変化、乳房の皮膚色の变化、脇の下のリンパ節の腫れなどがありますが、そのほとんどが体の表面に現れるものなので、医師による検診や自己触診で異常の有無を調べることができ、早期発見・早期治療が可能です。



定期的に検診を受けることが大切です

乳がん検診は1987年より老人保健事業として全国の市町村で実施されています。2004年からは40歳以上の女性を対象に、従来からの視触診による検診に併せて、マンモグラフィ(乳房専用X線撮影)による検診が導入されています。マンモグラフィは小さなしこりでも撮影できるので、早期がんの発見に有効です。マンモグラフィと視触診との併用によって、がんの発見率は上がります。なお、受診間隔は原則として2年に1度です。市町村によってはマンモグラフィがまだ導入されていないところもあります。右グラフの通り、いずれにせよがん検診の受診率が極めて低いことが問題なので、とにかく定期的に検診を受けることが最も大切です。

乳がん検診受診後でも、新たにしこりにふれた場合やなんらかの異常を見つけた場合には、次の検診の機会を待つことなく、速やかに受診することが重要です。



定期的な自己触診も乳がんの早期発見に有効です

乳がんは自己触診でも発見が可能です。自己触診は月経終了後7日目ぐらい、閉経後の女性は毎月決まった日に行うように心がけましょう。あおむけに寝て、親指以外の4本の指を伸ばした状態で合わせて、指腹で乳房全体をゆっくりと触っていき、しこりがないかを確認します。乳がんのしこりは典型的な場合には、表面が少しデコボコと不定型で、周囲に根を張ったような感じがするのが特徴です。また鏡の前で両腕を上下させて、乳房のどこかにひきつれやへこみがないか、乳首が変形したり、ただれができていないか観察してください。

普段、違和感のない時にも乳房を触るなどして平常時の感触を覚えておくと、異変を見つけることが容易になります。



・乳房の内側外側をなでてみる ・両腕を上げひきつれないか

子宮がんは、無症状に進むケースが多く、 定期的な検診がとても重要です

子宮がんには子宮頸部がんと子宮体部がんの2種類があります

子宮がんは、発生部位によって子宮頸部がんと子宮体部がんの2種類に分けられます。ともに、初期は無症状の場合が多く、進行するにつれて不正性器出血や悪臭のある血の混じったおりもの、腰痛などの症状が現れます。

子宮頸部がん

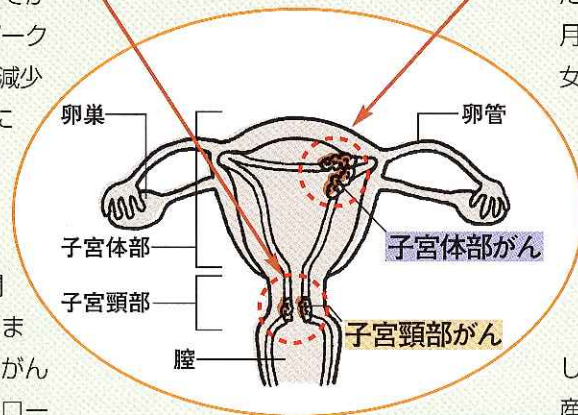
子宮の入口にあたる頸部に発生するがんです。発生年齢は20歳をすぎたから徐々に増加し、30~40歳代でピークとなります。最近では50歳以上では減少していますが、20歳代で増加傾向にあり、この20年間に2~4倍に増加しています。

子宮頸部がんにかかりやすい要因としては、性交渉や出産などが関係していると考えられています。また最近の研究によると、子宮頸部がんの多くは性感染症であるヒトパピローマウイルス（HPV）が関与していることが明らかになっています。

子宮体部がん

内膜がんともいわれ、子宮の奥にあたる体部の内膜に発生します。内膜は月経時にはがれてしまうので閉経前の女性での発生率は低く、逆に閉経後の50~60歳代で多く診断されています。日本では、従来、子宮体部がんの発生率は子宮頸部がんの約5%といわれてきましたが、最近では増加傾向にあります。

子宮体部がんにかかりやすい要因としてはホルモンの影響や体質、妊娠出産経験がない、もしくは少ない、などといったことが関係しているといわれています。



子宮頸部がんは検診による早期発見で進行がんを防ぐことができます

子宮頸部がん検診は1982年の老人保健事業創設と同時に始まりました。従来は30歳以上の女性が対象でしたが、2004年からは20歳以上に拡大されました。なお、受診間隔は原則として2年に1度です。具体的には子宮頸部から採取した細胞を調べます。子宮頸部がん検診で発見されるがんの多くは粘膜の表面のごく一部だけにとどまる早期のがんですから、子宮を温存した早期治療が可能です。



子宮頸部がんとヒトパピローマウイルス（HPV）

ヒトパピローマウイルス（HPV）は性交渉で感染するウイルスで100種類近くあり、そのうちの10数種類が子宮頸部がんと関係があります。がんは中高年層の病気と思われがちですが、たとえ10~20歳代の女性でも性交渉の経験があれば子宮頸部がんにかかる可能性はあります。そして性交渉の相手が多ければ多いほどHPV感染の危険が増えるので、リスクも高くなります。

少量でも不正性器出血があったらすぐに医療機関で受診しましょう

子宮体部がん検診の方法は体部細胞診が一般的です。体部がんの場合は症状が進行していない段階での不正性器出血で発見するケースが約90%といわれています。少量でも不正性器出血があったら、すぐに婦人科を受診しましょう。早期発見・早期治療が可能となります。

Q 乳がんの検診はどこで受ければよいのでしょうか。

A 老人保健事業としての乳がん検診は、お住まいになっている各市区町村が実施しています。実施方法、費用等の詳細については各市区町村の保健業務担当部門に問い合わせるか、各市区町村のホームページなどを参照してください。なお、職場における検診や医療機関における個人検診もあります。

Q 乳がんの検診はどのようなものなのでしょうか。

A 40歳以上の女性を対象に、マンモグラフィ（乳房専用X線撮影）による検診と視触診を組み合わせる併用検診が2004年から導入されています。

Q 放射線（X線）被ばくによる健康への影響はないのですか。

A マンモグラフィによる放射線被ばくは乳房だけに限られますので、白血病などへの心配はありません。1回の撮影で乳房が受ける放射線の量は0.05ミリシーベルトで、これは一般の人が1年間に受ける自然放射線の量2.4ミリシーベルトの50分の1程度です。健康上の影響はほとんどないと考えられています。

Q 子宮頸部がんの検診はどこで受ければよいのでしょうか。

A 子宮頸部がんの検診は、乳がんと同様にお住まいになっている各市区町村が実施しています。実施方法、費用等の詳細については各市区町村の保健業務担当部門に問い合わせるか、各市区町村のホームページなどを参照してください。なお、職場における検診や医療機関における個人検診もあります。

Q 子宮がんの検診はどのようなものなのでしょうか。

A 問診と細胞診が行われます。細胞診とは子宮頸部の細胞を綿棒などでこすり取り、顕微鏡で調べます。子宮体部がんの検診方法は子宮体部の細胞診が一般的です。

Q 受診を避けたほうがよい時期はありますか。

A 正しい判定のためには月経中と月経直後を避けて、なるべく月経終了後3～7日の間に受診しましょう。

かかりつけ医を持って、ぜひ相談してください

- 日常的によくある病気やけがなど、健康に関することを何でも相談できる医師が「かかりつけ医」です。
- かかりつけ医で、乳がんや子宮がんの検診を受ければ早期発見につながり、精密検査や治療が必要な時の適切な専門医探しにも役立ちます。
- かかりつけ医のいない人にとっては、検診を受けることが、かかりつけ医を選ぶ機会にもなります。

※参考資料：国立がんセンター がん予防・検診研究センター（<http://www.ncc.go.jp/jp/>）編集資料ほか

社団法人 日本医師会

〒113-8621 東京都文京区本駒込2-28-16

TEL 03-3942-8181（地域医療第三課直通）

FAX 03-3946-2684

<http://www.med.or.jp/>

2004年9月