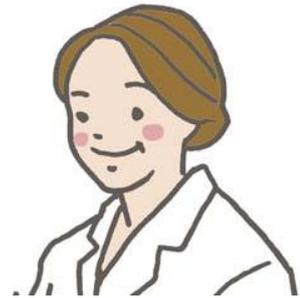


30代女性の皆様へ、乳房エコー検査のご案内



最近、ニュースで女性の乳がんが話題になっていて…正直不安です。市のマンモグラフィ検査は、40歳にならないと受けられないし…。30代の私は、乳がん検診を受けられないのでしょうか？

島田市では、30代女性は乳房エコー（超音波）検査を受けることができますよ。



Q1 乳房エコー（超音波）検査って何ですか？

- 乳房エコー検査は、人の耳では聞き取ることのできない超音波を、体内に送り反射する音を画像化して、診断を行います。
- 乳房にゼリーを塗り、プローブと呼ばれるセンサーを乳房にあて乳房内部の画像をモニターに映し出し診断します。
- 妊娠中や授乳中の方でも検査を受けることができます。
- 検査の有効性については、現在厚生労働省指定研究のJ-STARTで調査・研究中です。

Q2 なぜ、マンモグラフィ検査ではないのですか？

- マンモグラフィ検査は、触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法です。
- 乳腺が密な若い年代の方の場合は、マンモグラフィではしこりを見つけることが難しい場合があります。
- 乳房エコー検査は、乳腺の濃度に影響を受けずに、若い年代の方でも乳房の状態を画像化できるという特長があります。



Q3 どうしたら、乳房エコー（超音波）検査を受けることができますか？

●島田市の総合がん検診で、乳房エコー検査を受けることができます。以下の流れで、申し込みをしてください。



- ①健康づくり課へ総合がん検診の希望登録をする。
(34-3281 へお電話ください)
- ②8月頃にご自宅へ通知が届くので、希望する会場・日程などを選び、はがきかインターネットで予約をする。
- ③1ヶ月程で予約確定はがきが送られてくるので、指定の時間に会場へ行き、検査を受ける。(料金：3,850円)

Q4 最近、自己触診が大切だとよく聞くのですが…

●乳がんは自分でチェックすることのできるがんです。

●痛みなどの症状のない場合が多く、定期的に自己触診をおこない、自分の乳房の状態を知っておくことが大切です。

●毎月、月経終了後4～7日後ぐらいに(閉経した人は日を決めて)チェックしましょう。

●異常を感じたら、迷わず専門医の診察を受けましょう！



鏡の前に立って両手を下げたまま、左右の乳房の大きさや形、特にくぼみやひきつれがないかどうかを調べる。



両手をあげ、同じところをみて、くぼみなど左右差がないかを調べる。



おおむけに寝て、まず、左肩の下に枕かふとんを入れ、乳房をいくぶん内側にずらし、手のひらやそろえた指のはらで注意深くさぐる。



同じことを内側から外側に向かって行う。このときはワキの下までさぐる。次に右の乳房についても行う。乳頭をつまみ、血の混じったような分泌液が出ないか確かめる。

最後に…

島田市の総合がん検診では、乳房エコー検査のほかに、20歳以上の女性を対象とする子宮頸がん検診も同時に受診することができます。また、希望される方は胃がん・大腸がん・肺がん検診も受診可能です(国の指針では40歳以上が対象です)。

気になる方は、是非この機会に検診の希望登録をお願いいたします。

島田市健康づくり課