

保健師だより



第 223 号
2021 年 10 月
神奈川県建設連合
国民健康保険組合
藤田

今月は先月に引き続き、女性にぜひ受けてほしい“乳がん検診”についてお知らせします。

若い女性もかかる乳がん

乳がんは乳房にできるがんです。日本人女性の罹患数はがんの中で最も多く、罹患率は 30 代後半から急増しており、30～64 歳の女性ではがん死亡の 1 位となっています。乳がんは早期に発見すればほぼ治るがんです。定期的な検診とセルフチェックがとても大切です。

乳がん検診の方法

マンモグラフィ検査とエコー検査があります。

マンモグラフィ検査は乳腺の全体像を診るの
で手で触れることができないしこりを発見しやす
く、40 歳以上の方への検診として推奨されてい
ます。ただし、乳腺が多い方ではがんとの判別が
つきにくくなります。

エコー検査は乳腺の発達している方でもがん
との判別がしやすく、乳腺が豊富な 40 歳未満の
方への検査に適しています。エコー検査は被ばく
がないので妊娠中の方も受診が可能です。ただ
し、乳房全体像の把握や微細な石灰化(カルシウ
ム成分の粒)の検出が不得手となります。

セルフチェックを習慣に

乳がんの 7 割はセルフチェックで見つかって
います。月経がはじまって 5～7 日目くらい、
閉経後も毎月同じタイミングでセルフチェッ
クを習慣にしましょう。鏡の前で腕を高く上げ
たり下げたりして乳房を観察し、指先で“の”
の字を書くように乳房、脇下を触れ、しこり等
がないかチェックします。気になる症状がある
時は早めに乳腺外来を受診しましょう。

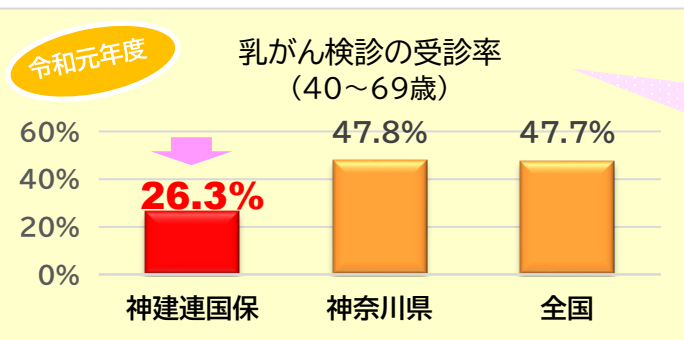
乳がん検診の予約で気を付けること



マンモグラフィ検査は乳房を圧迫固定
させる事で乳腺をはっきり写します。ホル
モンの関係で乳房の張りが強くなる
月経前を避けて乳房が柔らかい時期
(月経直後)を目安に予約しましょう。

コロナワクチン後の乳がん検診について

コロナワクチン接種後に免疫反応として接種側
のリンパ節や腋窩リンパ節が腫れることがありま
す。そのため、乳がん検診は接種前か、2 回目の接
種後に 6～10 週間空けての検診が勧められてい
ます。間隔を空けられない時は事前に接種時期と
接種部位を伝えておきましょう。



乳がん検診の受診率は、
欧米においては 8 割ほどですが、
日本では 5 割にも満たない状況です。
神建連国保では 3 割にさえ到達していません！
ぜひ家族や仲間で声を掛け合って、
みんなで検診を受けましょう！

神建連国保では 20 歳以上の女性は無料で乳がん検診を受けられます。指定医療機関で基本検査を予約する際に乳がん検診も受けたいと申し込んでください。事前に乳がん検診の実施がある施設かどうかをご確認ください。

なお、指定外の医療機関で乳がん検診を受けた場合も、年度内に基本検査を受けていれば費用補助を行っています。

詳しくは建設国保保健課まで！ ☎ 045-453-9661

ホームページ QR コード

