



# さあ いこう！ 乳がん検診

マンモグラフィなら小さながんも見つけられる

## 初めて乳がん検診を受ける人へ

40歳以上の女性が2年に1度受けられる乳がん検診。医師の問診と放射線技師によるマンモグラフィ検査（乳房エックス線検査）の2つで乳がんを調べます。中でも乳がん検診特有のマンモグラフィ検査はどんなものなのか、気になる点を解説します。

**Q1 検査の流れ** マンモグラフィ検査は乳房を台と圧迫板ではさみ、薄くのはして片方ずつX線で息を止めて5秒ほどで撮影します。40代の方は2方向、計4回撮影。50歳以上の方は1方向、計2回撮影します。

**Q2 撮影は痛い？** 人によっては痛みがあります。緊張せずリラックスして放射線技師の指示どおりにすることが痛みを和らげるコツ。男性でも撮影可能な機械なので胸の大きさに関わらず撮影できます。

また、胸が張っていない月経開始10日後辺りに受診するのがおすすめです。

**Q3 準備しておくことは？** 上半身の撮影のため、受診時は上下分かれた服装が最適です。また、スムーズな検診のために事前に問診票を記入し、けんしんパスポート、保険証を持参してください。今年度の受診期限は来年2月28日(木)まで。実施期間の後半の来年1月以降は受診が混み合い、予約が取れない場合があります。できるだけ早めの予約をお願いします。

**Q4 いくらかかるの？** 市では皆さんに乳がん検診を受けていただくために、1,500円で受診できるよう約5,500円を助成しています。また、無料で受診できる人もいます。詳しくは、けんしんパスポートでご確認を。

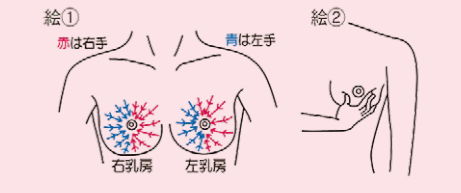
**自分の胸を知ろう。違和感に気付くためにも自己検診を**  
マンモグラフィ検査は、1万円以下のがんを見付けられる優れた検査です。しか

し、検診時以外にも日頃から自分の胸の状態を知っておくことで、自分で発見できる場合もあります。月1回、乳房の状態が安定した月経終了後（閉経した方は毎月日にちを決めて）に自己検診を行い、改めて「自分の乳房」をきちんと知りましょう。

**継続した受診が早期発見に**  
昨年の市の乳がん検診で12人に乳がんが発見され、そのうち10人は早期での発見でした。早期発見の決め手は、2年に1回定期的に検診を受けていたことです。また、継続して受診すると、過去のマンモグラフィ検査の画像と比較して判断することもできます。乳がんは早期発見の場合10年生存率が約90%と高く、がんの中では治りやすいといわれています。身体・経済的負担も軽く、短い治療期間で済むためにも早期発見が重要です。  
▶詳しくは、健康づくり課(☎65・0065)へ。

## 月1回 同じ体位で自己検診を

- あおむけになり、親指を除く3~4本の指を乳房に当てる。
- 絵①のように、外側は反対の手、内側は同じ側の手で乳頭に向かって指の腹をすべらせて調べる。しこりを探すのではなく、いつもと同じかどうかを調べ、前回より硬い部分が出てきたらすぐに乳腺外科か外科を受診する。
- 絵②のように、左右の乳首を軽くつまみ、乳をしばりだすようにして血のような異常な液が出ないかを調べる。



## 皆さん、お乳がピンチです!!

おおえ乳腺クリニック  
院長 大江信哉先生



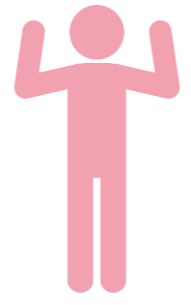
今年度の乳がん検診が始まり、3か月が経過しましたが検診が大変なことになっています。現時点で受診者が昨年の同時期と比べておよそ半分と極端に少なくなっているのです。大雨や猛暑、台風などが少なからず影響しているとは思いますが、もう一つの原因は、ちょっと分かりにくくなった検診受診の通知方法ではないかと思えます。今年から始まったけんしんパスポートという通知方法はさまざまな検診の案内が掲載されているので、相対的に乳がん検診の項目が目にとまりにくくなっているようです。これに関しては、今後見直しを含めた検討が必要ではないかと考えています。

舞鶴市の乳がん検診は、府下で最も精度が高く、精密検査になる人の率は低いのですが、精密検査に該当した人からは多くの早期乳がんが発見されています。市の検診は、なるべく多くの市民に対して有益な検診であることが大切。受診者数が少なくなるということは、隠れている小さな乳がんが発見できない、市民のみなさんのお乳が、命がピンチになるということです。

検診期間はまだ5か月あります。私たち検診施設スタッフは万全の体制でお待ちしています。検診の封筒が眠っていたら引っ張り出してきて自分のため、そして大切な家族のためにぜひマンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう!!

# マイ健康通信

健康づくり課(☎65・0065)



肥満や生活習慣などが主な原因の糖尿病。通勤買物と移動はいつも自動車、コンビニに立ち寄ればアイスクリームや揚げ物がいつでも手に入る現代。今や成人の4人に1人は糖尿病がその予備群と言われています。日常にカロリーの取りすぎや運動不足のリスクが満ち溢れる世の中で、糖尿病にならないために今日からできる対策があります。

## 君の臓腑があぶない

細胞はブドウ糖をエネルギー源としており、血液中のブドウ糖を細胞に取り込むには膵臓で作られるインスリンという物質が必要です。食べ過ぎや飲みすぎで膵臓が疲弊すると、インスリンの量が不足したり、肥満状態ではインスリンの働きが悪くなり、ブドウ糖が取り込めずに血液中にあふれた状態が続きます。これが糖尿病です。

**重い合併症はなぜ起るの？**  
血糖値が高い状態を放っておくと、血液中にあふれたブドウ糖が血管を傷付けることで、動脈硬化を進行させたり、毛細血管の多いところ(三大合併症)といわれる症状を引き起こします。

◆**糖尿病神経障害**：手足など末端の血流が悪くなること、しびれや痛みを感じたり、痛覚がマヒすることがあります。主な患部は足で、重症化すると、身体の一部が腐る壊疽に至り、足を切断する事態にもなることもあります。

◆**糖尿病網膜症**：自には多くの毛細血管が通っており高血糖の血液によりダメージを負うと眼球内で出血するなどして視界が濁ったり、重症化すると光を感じ取る網膜を損傷し失明してしまふことがあります。

◆**糖尿病腎症**：腎臓は血液中の不要なものをろ過して血液をきれいにする臓器で、たくさんの毛細血管で構成されています。高血糖の血液にさらされ続け傷付くことで、働きが低下すると、重症では腎不全に至り、機械で血液をろ過する人工透析などの治療が必要となります。

## 糖尿病予防は先手必勝

糖尿病治療は食生活と運動改善が中心。つまり、予防方法も治療方法も目指すところは同じです。それなら病気になる前から生活改善する方がよいと思いませんか？

◆**食べ順で血糖値対策**：食べる量を減らすのはつらいこと。野菜やきのこなどを、ごはんより先に食べる。糖の吸収が緩やかにになり、食後の血糖の急激な上昇を抑えることができます。

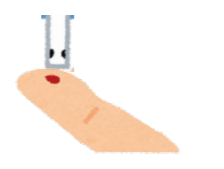
また、よく噛んで食べると満腹感が得られやすく、食べ過ぎの防止にもなります。  
◆**少し意識して動く**：インスリンは、運動すると働きが活発になります。スポーツは難しくても、日常の小さな活動量を増やしてみてください(歩く歩幅を広げる、エスカレーターを使っても一フロアだけは階段で上るなど)。  
◆**健診を受ける**：市や職場からの健診の案内を開けもせず放置していませんか？初期の糖尿病や高血糖は自覚症状がほとんどないため健診を受けることが早期発見につながります。

## 無料！ 10分で分かる血糖の状態チェックを薬局で

専用キットを使って自分で指先から微量の血液を採り、過去1~2か月の血糖の平均的な状態を調べる「ヘモグロビンA1c」の簡易測定を舞鶴薬剤師会が実施。健診の期間が終わってしまった人や健診の機会がない人はこの機会にぜひチェックしてみてください。測定結果は約10分で分かります。

**【期間】** 11月1日(木)~11月30日(金)の各薬局の営業時間内。  
**【対象】** 20歳以上(糖尿病の治療中や経過観察中の人、血の固まりにくい病気や薬を飲んでいる人などは対象外)

実施薬局	中町薬局	溝尻中町 8-10
	八島堂薬局 南浜店	森町 15-5
	中舞鶴ゆう薬局	字余部上 433
	太陽堂薬局 白鳥店	字福来 1111-2
	ヘイワ薬局	字魚屋 296



※今回は生活習慣などが原因の2型糖尿病について紹介します。10人に1人は原因の異なる「1型糖尿病」の場合があります。

## 健康教室と相談カレンダー

健康づくり課(☎65・0065)

	対象	日時	内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	10月15日(月) 9時30分~11時	◆育児の悩み相談 ◆歯・食事の相談 など	なし	無料	不要
歯っぴースマイル教室 (2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H27.11.13~28.28生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H28.5.29~11.14生まれ				
離乳食教室	5~6か月児の保護者	10月26日(金) 14時~15時30分	◆離乳食の話と試食	先着15人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	10月17日(水) 9時~11時	◆妊娠中の相談 ◆産後や子育ての相談	なし	無料	不要