

# 受けよう! がん検診!

## 対象者と検診の内容

**乳がん検診** 40歳から 2年に1回  
**子宮頸がん検診** 20歳から 2年に1回

いずれも、年度末(3月31日)の満年齢が偶数年齢の女性

※対象の年度に受診できなかった場合はお問合せください。  
 ※対象外の要件があります。市のウェブサイトでご確認ください。

### マンモグラフィ検査 (乳房X線検査)

乳房専用のX線装置で乳房を挟み、圧迫して平坦にして撮影します。専門の先生が写真を読影します。

### 医師による診察(内診) 細胞診

専用のブラシで子宮の入口の細胞をこすって採取し、専門の先生が顕微鏡で観察します。

\* 検診結果は、1か月~1か月半後に郵送されます。

★検診で「顕微鏡検査」となった場合は、その後必ず精密検査を受けてください。  
 ・検診では、がんではないのに「顕微鏡検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つからない場合があります。

## 検診はいつでも受けられる?

- 郡山市の検診は例年、5月中旬から翌年1月末まで
- 市内の受託医療機関で受けられます。(職場の検診で実施している場合もあります。勤務先にお尋ねください。)

## 検診費用はどのくらい?

乳がん検診	子宮頸がん検診
600円	800円

8,000円相当の検診ですが、郡山市の助成があるため、上記の金額で受けられます。(※自己負担金が無料になる方もいます。市のウェブサイトをご確認ください。)

## こんな時は検診を待たずにすぐ医療機関へ

- 乳房のしこりやひきつれ
- 乳首からの血の混じった分泌物 など

▶ 乳腺外科へ!

- 不正出血 (おりものの異常、月経以外の出血)
- 月経不順  月経困難  下腹部の痛み など

▶ 婦人科へ!

### 乳がん検診・子宮頸がん検診についての詳細はこちら

郡山市 女性の検診

検索



【お問合せ】郡山市保健所 健康づくり課 電話 024-924-2900

## 女性の不調を改善

# ヨガポーズにチャレンジ

### がっせき合蹠のポーズ

股関節を中心に下半身の筋肉を緩めます。下半身のむくみを解消し、生理痛の緩和が期待できます。リラックス効果が高く、安眠につながります。

- 1 床に座り、足の裏同士を合わせる
- 2 両手は足先または足首をつかむ
- 3 息を吸い、頭頂部を引き上げ、腰や背中をまっすぐ伸ばす
- 4 息を吐きながら状態をゆっくり前に倒す(手は足をつかんだままでもOK)
- 5 可能であれば、両手を前方へ歩かせる
- 6 首と肩の力を抜き、3~5呼吸する



仰向けで寝ながら行っても効果があります。

### スフィンクスのポーズ

おなかを伸ばすことにより、内臓の働きを活性化し、便秘解消や月経不順と痛みの軽減に効果があるといわれています。ストレスの緩和が期待できます。

- 1 うつぶせになる。手のひら、足の甲は床に向ける。
- 2 肩の真下に肘を置き、前腕を平行にする。息を吸いながら頭・胸を引き上げる。
- 3 肩をリラックスし肩甲骨を寄せる。(下腹部を締めて、胸を開くことを意識)
- 4 そのまま3~5呼吸する。
- 5 吐きながら1の姿勢に戻る。



### チャイルドポーズ

肩や首、背中周りの筋肉をほぐします。肩こりや腰痛など身体の疲労の回復と心にとらなげを与えます。スフィンクスのポーズとセットで行うと効果的です。

- 1 両足の親指をつけ、正座する。
- 2 両手を肩幅に開き、上半身を前に倒しおでこを床につける。お尻はかかどにつける
- 3 おなかを内側に入れ背骨を長く伸ばす。



### 注意点

- 痛みや違和感が出たら、すぐに中止してください。
  - 無理のない範囲で行いましょう。
  - しっかりと呼吸を続けることを意識しましょう。
- ※インターネットのヨガ動画を利用するのもいいですね!

■ お問合せ・発行元  
 郡山市保健所 健康づくり課 電話 024-924-2900

# ス テ キ 女 子

# 健康力アップのすすめ

「ヘルシーメニュー」「ヨガ」「ピラティス」「ウォーキング」「アロマ」……  
 健康のため、美容のためにしていること、  
 きっとたくさんあるはず。

そんなあなたは「女性特有のがん」を知っていますか?  
 実は、20歳代でもかかってしまう「がん」があるのです。

より健やかでキレイな毎日のために、  
 大切なあなたと未来を守る提案です。



郡山市保健所 健康づくり課





20歳代後半から増えています!! /

## 子宮頸がんとは?

子宮頸がんは、子宮の入口(子宮頸部)にできる女性特有のがんです。



### 子宮頸がんの原因ってなに?

原因はヒトパピローマウイルス (HPV) で、性交渉により感染します。感染してもほとんどの場合は一時的ですが、長期間持続すると、がんを発症させることがあります。

子宮頸がんは、20歳代後半から増加し、30歳~40歳代で近年増加傾向にあるがんです。自分で気が付くことは困難なため、検診による早期発見が大切です。

早期のうちに治療すれば、90%が治癒(\*)します。

### 子宮頸がんになった人の割合 (2018年・全国) (\*)



### 子宮頸がんの臨床進行度別5年相対生存率(\*)

早期 95.7% 進行 22.5%

●がんが原発臓器・組織に「原局」しているものを「早期」、「遠隔」の臓器やリンパ節に進展したものを「進行」としています。  
\* 出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」

### 月経は女性の健康のバロメーター~月経は順調?~

- 月経周期は、25~38日
- 月経期間は、3~7日間
- 経血量はナプキンを2時間おきに交換する程度
- 月経痛や不快症状が日常生活に支障がない程度

▶仕事や学業の効率低下や生活に支障が出るほどの経血量や月経痛、不正出血(月経時以外の出血)がある場合は、子宮頸がん・子宮体がん、子宮筋腫や子宮内腺症などの病気が隠れている場合があります。

婦人科を受診しましょう。

日本人女性の9人に1人がかかると言われています!! /

## 乳がんとは?

乳がんは、乳腺にできるがんです。乳房には小葉(母乳を作る場所)と乳管(母乳の通り道となる管)があり、小葉と乳管をまとめて乳腺といいます。



### 乳がんの発症リスクが高い人

- 初潮年齢が早い、閉経が遅い
- 初産年齢が高い、出産歴がない、授乳歴がない
- 血縁者(特に母・姉妹・娘)に乳がんになった人がいる
- 閉経後の肥満
- 飲酒、喫煙、運動不足といった生活習慣

当てはまる人が必ず乳がんになるわけではありません。  
当てはまらない人でも乳がんになる可能性があります。

乳がんになる人は30歳代後半から増加し、40歳~60歳の働き盛りの年代の女性のがん死亡原因のトップです。しかし、乳がんは早期のうちに治療すれば、90%以上の人が治癒する(\*)ことがわかっています。

### 乳がんになった人の割合 (2018年・全国・女性) (\*)



### 乳がんの臨床進行度別5年相対生存率(\*)

早期 99.3% 進行 39.3%

●がんが原発臓器・組織に「原局」しているものを「早期」、「遠隔」の臓器やリンパ節に進展したものを「進行」としています。  
\* 出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん登録・統計」



例年、郡山市の検診を受けた6千~8千人のうち、20人前後の方が「乳がん」と診断されています。2年以内の定期的な検診を受けると、早期で見つかることが多いです。

「若いから平気」「定期検診してるから大丈夫」というのは危険! 検診のない期間であっても、日頃から自分の乳房を意識し、病気の早期発見・治療につながる大切な生活習慣を今から身につけましょう。

## 乳房を意識する生活習慣 ~ブレスト・アウェアネス~

自分の乳房の状態に日ごろから関心を持ち、乳房を意識して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といいます。乳がんの早期発見・早期治療につながる、重要な生活習慣です。

### ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

- 1 日ごろから自分の乳房を「見て」「触って」「感じる」(乳房のセルフチェック)
- 2 気を付けなければいけない乳房の変化を知る
- 3 乳房の変化を感じたら、すぐに医療機関で診察を受ける
- 4 40歳になったら定期的に(2年に1回)乳がん検診を受診する

### 乳房のセルフチェックの方法と注意すべき乳房の変化

鏡に向かい次の姿勢を取り、乳房の変化をチェックします。



- 両腕を高く上げる
- 両腕をまっすぐに下ろす
- 両腕を腰にあてる

こんな変化はありませんか?

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ

触るときのポイント

- 3~4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触る
- 特に乳房の外側上部に注意
- 脇の下もチェック

※特に乳房の外側上部に注意



● 仰向けに寝た姿勢や、お風呂に入った時に石けんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。

● 乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェックします。

こんな変化はありませんか?

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物