

がん 検診手帳

CANCER SCREENING POCKETBOOK

この手帳は、
乳がんの検診を
受けるための説明書です。

クーポン券の使い方

A

集団検診（保健センターや地域の学校、公民館などの会場、ヘルスサポートセンター鹿児島、鹿児島厚生連病院健康管理センター、さがらパース通りクリニック）で受診したい場合



ハガキに記載された二次元バーコードより日程を確認します。事前に申し込みが必要です。



B

個別の医療機関で受診したい場合



ハガキに記載された二次元バーコードより医療機関を確認し、事前に医療機関にお問い合わせください。

このクーポン券を利用した「乳がん検診」は前年度に（昨年の4月2日から今年の4月1日までのあいだに）40歳になった女性の皆さんを対象にしています。

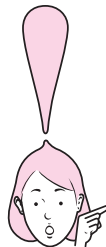
「無料クーポン券」と「本人確認書類
(マイナンバーカード等)」を持参し、
受付に提出してください。



問診票を記入し、検診を受けてください。



後日、検診結果をお知らせします。



「がん検診無料クーポン券」には有効期限があります。
ハガキに記載の有効期間内に必ず使用してください。

<はじめに>

がんがまだ「他人事」のあなたへ

日本人の2人に1人が、生涯にがんを発症します。若くても、これまで病気ひとつしたことがなくても、突然、がんが見つかる可能性はあります。特に女性は、若い世代でがんになる方が多いのです。では、いったいどうすればよいのでしょうか？まずは、この手帳を読んでください。そして、がん検診を受けてください。それが、「がんで命を落とさないための特效薬」なのです。



がん検診ってなに？

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。そこで重要となるのが、がん検診です。医学の進歩等により、がんは、現在、約64%の方が“治る”ようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。従って、そうしたがんを“初期”の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられます。しかし、日本のがん検診受診率はOECD加盟国の中で最低レベルです。米国などでは、がんの死亡者数が、減っていますが、日本では増えています。いまや年間およそ38万人（死因の約4分の1）が、がんで亡くなっています。これは世界最高レベルです。

「乳がん」ってどんな病気？

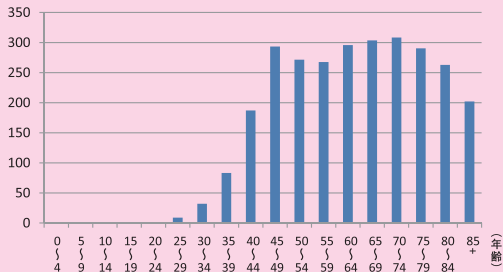
乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳をつくる場所）にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできます。乳がんは、女性にできるがんのなかで一番多く、年間約*116,000人が、乳がんになり、年間約15,800人が乳がんのため亡くなっています。乳がんだけで交通事故死の約6倍の方が亡くなっているのです。決して他人事ではありません！しかし、乳がんになっても、多くの方は、治療により、乳がんを克服したか、あるいは克服しつつあるということになります。

*上皮内がんを含む

すなわち乳がんは、他のがんの中でも比較的性質のよい、治りやすいがんであるということが出来ます。乳がんを早期に発見できれば、乳がんの死亡者数を低下させることは十分可能です。この早期発見のために乳がん検診が果たす役割は非常に大きいのです。

日本人女性における乳がんの 発症状況 (2023年)

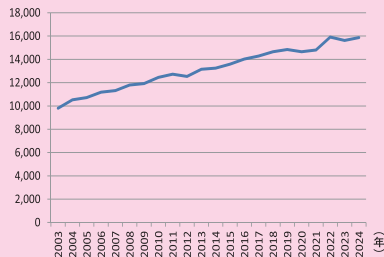
(人口10万人あたりの人数)



(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)
(上皮内がんを含む)

日本人女性における乳がんの 死亡者数の推移

(死亡者数)



(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」
(厚生労働省人口動態統計)

乳がんになりやすい 人ってどんな人？

乳がんの直接的な原因については、まだはっきりとしたことは分かっていません。しかし、統計的な調査によって、乳がんの危険因子が次第に明らかになっています。

乳がんが増加している背景には、女性の社会進出にともなう晩婚化などで乳腺がエストロゲンにさらされている時間が長くなったことが要因として考えられています。また、閉経後は、エストロゲンが脂肪細胞で作られるため、閉経後に肥満している女性では、乳がんのリスクが高くなるとも言われています。

乳がんの危険因子

- 1 年齢(40歳以上)
- 2 未婚の人
- 3 高齢初産の人(出産をしていない人)
- 4 初潮が早く、閉経が遅い人
- 5 肥満の人(閉経後)
- 6 血縁者に乳がんになった人がいる
- 7 良性の乳腺疾患になったことがある
- 8 乳がんになったことがある
- 9 閉経後ホルモン補充療法・
経口避妊薬使用の経験がある

(欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない)

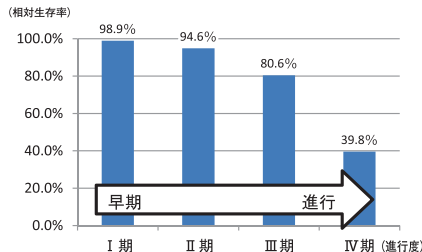
早期がんで 発見すれば、ほぼ治る!

乳がんが見つかって、早くに見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことができます。さらに乳房を温存しながら、わずかの切除手術でがんを取り除くことも可能です。乳がん早期発見の秘訣は、「乳がん検診」を定期的に受けることです! あなたとあなたの大切な人のために乳がん検診で乳がんの早期発見を心がけてください。

乳がんは、体の外から自分で触って異常を確かめることができるがんです。乳がんのセルフチェックは、月に一度、生理がある方の場合、出血が終わって4～7日後に行います。習慣的に自分のお乳の触り心地を覚えておき、何か変わったら、迷わず専門医の診察を受けましょう。

- ①まずは鏡の前で腕を上げ下げして、ひきつりなどの異常がないかを目でチェックします。
- ②次に仰向けに寝て、指でつまむのではなく4本の指をそろえ、指の腹で軽く圧すようにして、しこり(硬い部分)がないかどうか、まんべんなく触れます。
- ③最後に乳首をつまみ、分泌液がないかチェック。

進展度別 乳がんの5年生存率(ネット・サバイバル)



※ネットサバイバル…純粋に「がんのみが死因となる状況」を仮定して計算する方法

(出典)院内がん登録生存率集計(2014-2015年5年生存率)より

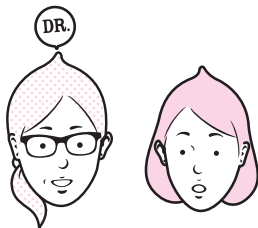


乳がん検診って何をするの？

1 問診 + 2 マンモグラフィ検査

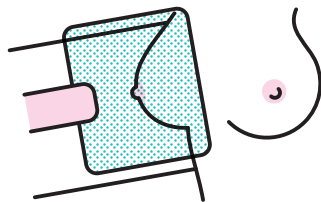
施設によっては、女性医師、女性技師さんが担当します。
安心して受診できる工夫がされています。

1



問診：初潮の年齢や妊娠・出産の経験、前回の月経などのほか、乳房に痛み・熱感・かゆみなどがあるか、これまでに乳房の病気をしたことがあるか、血縁の家族に乳がん患者はいるか、などを確認します。

2



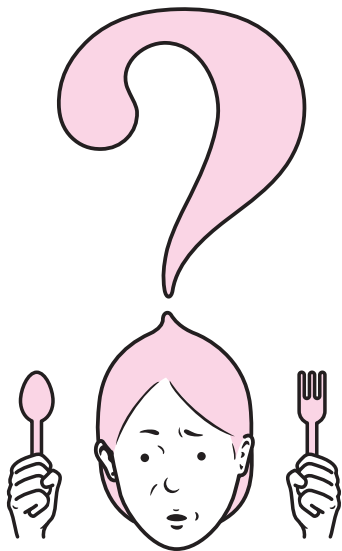
乳房を斜めに圧迫して撮影します。がんがしやすい乳房外側上部も、よく描出できる撮影方法です。

マンモグラフィ検査：乳房専用のX線撮影のことをいいます。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、乳がんの早期発見に欠かすことのできないものです。ただし、乳腺が密な若い人の場合は、しこりを見つけることが難しいことがあります。また、X線撮影のため、妊娠している人には適しません。乳房を圧迫しますので、痛みを感じる方もいます。生理前の10日間を避けると痛みが少ないようです。

なぜ、「乳がん」の検診は
効果的なのか

—乳がんについての素朴なギモンに答えます—

3つの理由

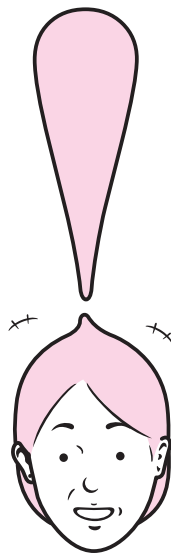


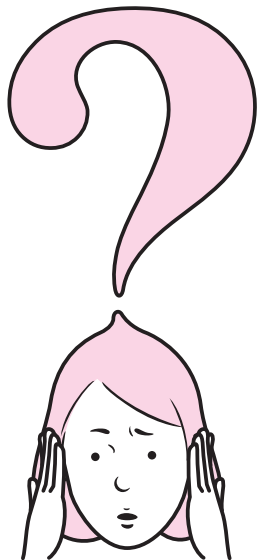
食事や運動に
気をつけているし、
遺伝的にも大丈夫だから…

がんは、遺伝でできるものではなく、
生活習慣の影響が大きい病気です。
ただし、生活習慣に気をつけても、
がんになるリスクは残ります。

遺伝するがんは、全体の5%にすぎません。そもそも、毎日多数のがん細胞ができては、免疫の細胞に殺されています。たまたま、免疫が取りこぼしたがん細胞が、10～15年近い時間を経て、目に見える「がん」に育っていくのです。たばこを吸わず、酒も飲まず、食事のバランスに気をつけ、運動を心がけても、がんになるリスク(危険性)は減少しますが、ゼロにはなりません。

ですから、次の備えとして、早期に見つけて完治させる「がん検診」が必要なのです。「生活習慣の改善+がん検診」で、がんで死ぬ確率は大きく下がります。がんにならないければ、がんでは死にません。そのためには、禁煙が大事。そのほか、お酒もほどほどにして、野菜中心の食生活や運動を心がければ、がんになるリスクは大きく減ります。しかし、それでも、がんになるリスクは残ります。ですから、「2段がまえ」が大事、検診が必要なのです。

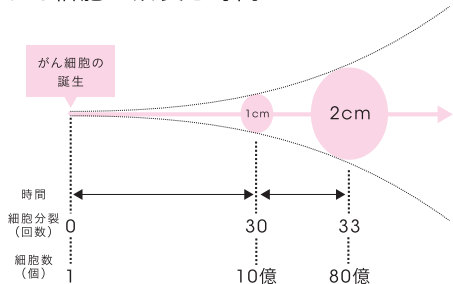




乳がんに
なつたと知るのが
コワいんだけど…

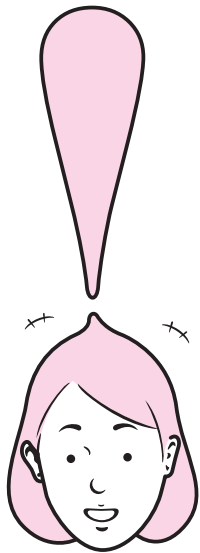
乳がんは不治の病ではありません。
乳がん全体で見れば、8割以上が治ると
考えられます。早期がんなら、
完治の可能性もぐっと高くなります。

がん細胞の成長と時間



乳がんは、検診の有効性が世界各国で証明されています。がん検診を受けずに、がんが進行すれば、つらい症状が出てくる可能性がありますし、治癒率も

減ってしまいます。乳がんでは、たった1つのがん細胞が、1cmになるのに15年以上もかかります。しかし1cmのがんが2cmになるには2年もかかりません。1cm以下のがんは診断が難しいですし、早期の乳がんは2cm以下をさしますので、乳がんを早期に発見するには、2年に1度は検診を受ける必要があることが分かります。



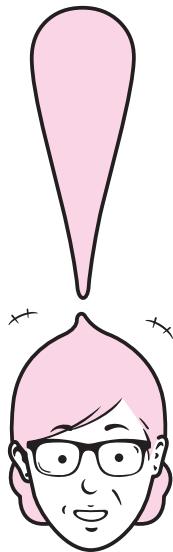


乳がんになっても、
医療費を払えないかもし
れないから不安で…

乳がんの治療は、
基本的に保険がききます。

たとえば乳がんの放射線治療の治療費は、基本的に保険が適用されますので、3割負担なら、高額療養費制度を使えば、1ヵ月の支払いは、標準的な収入の方であれば、4～8万円程度です。放射線治療は、入院せず、仕事をしながら、外来で治療できる利点もあります。抗がん剤などの化学療法も進歩しており、基本的に保険がききます。

がんの治療は早期に発見できれば、完治の可能性も高く、お金や時間の負担も軽いのです。逆に、がんが、進行して他の臓器に転移すると、治癒は難しくなります。その場合は、延命や痛みなどの症状をとることを目的にした治療が行われますが、入院が必要になるなど、時間も費用の負担も増えることが多いのです。



検診の結果、がんとわかってても、決してあわてない！

相談支援センターは、あなたのために、ともに考え、ともに歩みます。

ご本人やご家族が、がんの治療を受けるうえでの不安や悩み、療養生活や仕事のことについて気軽に相談していただけるよう「相談支援センター」を設置しています。

相談員が皆様のお話を伺い、一緒に考え、課題解決のお手伝いをさせていただきます。

また、お話をお伺いし、専門の看護師やスタッフをご紹介しますことができます。

また、相談支援センターでは、ご本人やご家族が得た情報をわかりやすく解説したり、一緒に整理していくお手伝いもしています。

ご相談は相談支援センターに直接お越しいただく方法と、電話でお話を伺う方法があります。

【対面相談】



- ◎相談内容の秘密は厳守いたします。
- ◎相談をすることにより不利益が生ずることはありません。
- ◎相談は無料です。

【電話相談】



次のページの一覧をごらんください。

がん相談支援センター一覧（1）

病院名／施設名	電話／対応時間
鹿児島大学病院 【がん相談支援センター】	099-275-6395（直通） 平日 9 時～17 時
鹿児島市立病院 【がん相談支援センター】	099-230-7010（直通） 平日 8 時 30 分～17 時 15 分
国立病院機構鹿児島医療センター 【がん相談支援センター】	099-223-1151（代表） 平日 9 時～16 時
昭和会いまきいれ総合病院 【がん相談支援センター】	099-203-9123（直通） 平日 8 時 30 分～17 時
済生会川内病院 【がん相談支援センター】	0996-23-5221（代表） 平日 9 時～12 時・13 時～16 時
博愛会相良病院 【がん相談支援センター】	099-216-3360（直通） 平日 9 時～17 時 30 分
出水郡医師会広域医療センター 【がん相談支援センター】	0996-73-1542（直通） 平日 8 時 30 分～16 時 30 分 土曜日 8 時 30 分～12 時 30 分

病院名／施設名	電話／対応時間
国立病院機構南九州病院 【がん相談支援センター】	0995-62-3677（直通） 平日 9 時～17 時
県民健康プラザ鹿屋医療センター 【がん相談支援センター】	0994-42-0981（直通） 平日 9 時～12 時・13 時～17 時
義順顕彰会種子島医療センター 【がん相談支援センター】	0997-22-0960（代表） 平日 9 時～12 時・14 時～17 時
県立薩南病院 【がん相談支援センター】	0993-53-5300（内線 351） 平日 8 時 30 分～17 時 15 分
県立大島病院 【がん相談支援センター】	0997-52-3611（内線 3465） 平日 8 時 30 分～17 時
霧島市立医師会医療センター 【がん相談支援センター】	080-1605-7469（直通） 平日 10 時～17 時

令和 8 年 4 月 27 日現在

がん相談支援センター一覧 (2)

病院名／施設名	電話／対応時間
鹿児島共済会南風病院 【医療福祉相談室】	0570-01-7333(代表) 平日9時～17時
鹿児島厚生連病院 【相談支援センター】	099-252-2228(代表) 平日9時～16時
慈愛会今村総合病院 【がん相談支援室】	099-251-2221(代表) 平日9時～16時
鹿児島市医師会病院 【医療連携・相談室】	099-254-1121(直通) 平日9時～16時 土曜日8時30分～12時30分
聖医学会サザン・リージョン病院 【患者支援相談室】	0993-72-1351(代表) 平日8時～17時 土曜日8時～12時
国立病院機構指宿医療センター 【地域医療連携室】	0993-22-2231(内線260) 平日9時～17時
川内市医師会立市民病院 【患者サポートセンター】	0996-22-1111(代表) 平日9時～17時 土曜日9時～12時30分

病院名／施設名	電話／対応時間
出水総合医療センター 【地域医療支援センター】	0996-67-1657(直通) 平日8時30分～17時15分
県立北薩病院 【地域医療連携室】	0995-22-8511(代表) 平日9時30分～16時
徳洲会大隅鹿屋病院 【患者サポートセンター】	0994-40-1111(代表) 平日8時30分～17時
曾於医師会立病院 【地域連携室】	099-482-4888(代表) 平日8時30分～17時 土曜日8時30分～12時30分 (第1,3土曜日は除く)
恒心会おぐら病院 【医療相談室】	0994-31-1631(直通) 平日8時30分～17時 土曜日8時30分～12時30分
青仁会池田病院 【ケアサポートセンター】	0994-43-3434(代表) 月～土曜日8時30分～17時
真栄会にいむら病院 【がん相談支援センター】	099-251-6812(直通) 平日9時～17時