

新発健 vol.4

平成29年4月15日

春日井市鷹来町1丁目1番地1
公益財団法人春日井市健康管理事業団
TEL : 0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報をお届けします。

CONTENTS (目次)

- ▶ 人間ドック健診施設機能評価を取得しました
- ▶ 【特集】女性必見！もっと知ろう「乳がん」
- ▶ その症状、甲状腺が原因かも！？
- ▶ 保健センターからのお知らせ

TOPICS 人間ドック健診施設機能評価を取得しました

春日井市総合保健医療センターでは、このたび日本人間ドック学会の「人間ドック健診施設機能評価」を受審し、平成28年11月26日に、認証を取得しました。

今後も、快適な環境で、適切で質の高い健診事業及び健康づくり事業を実施してまいります。

皆さまに期待される
健診施設を目指して～



人間ドック健診施設機能評価とは



日本人間ドック学会が、健診の質の改善を促進し、受診者に安心して健診を受けていただくことを目的に、人間ドックを行う施設の評価を行い、基準を満たした施設の認定を行うものです。

評価内容は「施設運営のための基本的体制」「受診者の安心と満足」「人間ドック健診の質の確保」に分類され全104項目にのぼり、書面調査と訪問調査で評価します。認証取得は、上記の評価内容について、基準を全てクリアした施設であることを証明するものです。





乳がんは女性の12人に1人が罹ると言われています。
他人事と思わずに、乳がんを予防すること、早期発見することを目指しましょう。

乳がんってなに？

乳がんとは、「乳腺」にできるがんのことです。「乳腺」は「乳管」と「小葉」からなっており、約90%が乳管にできる乳管がん、約5~10%が小葉にできる小葉がんといわれています。

近年、女性の**12人に1人**は乳がんにかかるといわれており、罹患率では第1位、死亡数では第5位と増加傾向にあります(表1)。

年代別では30歳代から増加をはじめ、40歳代後半で第一のピークをむかえ、60歳代半ばで第2のピークをむかえます。その後は減少しますが、80歳代の方でも乳がんにかかるといわれています(図1)。

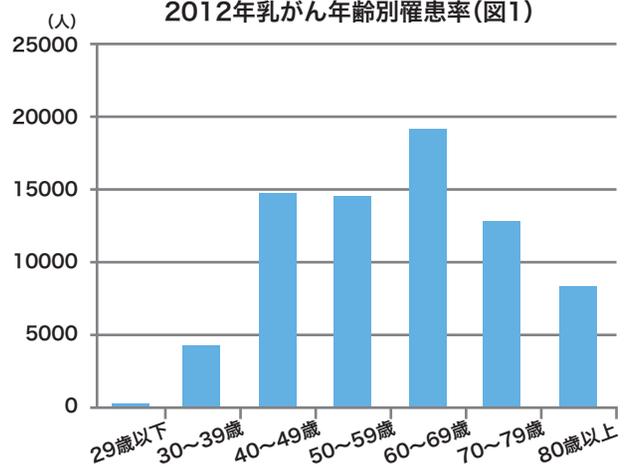
ただし、乳がんは早期に発見すれば約90%以上は治るといわれています。

女性の部位別がん罹患率、死亡数(表1)

	罹患率	死亡数
1位	乳房	大腸
2位	大腸	肺
3位	胃	胃
4位	肺	膵臓
5位	子宮	乳房

罹患率は2012年、死亡数は2014年の統計です。

2012年乳がん年齢別罹患率(図1)



(数値等は国立がん研究センターがん対策情報センターのデータに基づく)

知って
おきたい

乳がん検診の気になる疑問に医師がお答えします！

Q. 乳がんになりやすい人ってどんな人？

統計学的には、子どもを生まない人、初潮が早く閉経が遅い人、近親者に乳がん経験者がいる人、肥満傾向や、喫煙習慣のある人が罹りやすいとされています。

しかし、いずれも一人の人が乳がんになるかどうかを考えると大きな要因にはなりません。肥満など努力で改善できるもの以外は気にしないほうが賢明でしょう。

Q. マンモグラフィー検査ってなに？

プラスチックの板で乳房を圧迫してX線撮影する検査です。乳がんの初期症状の一つである石灰化や腫瘍などを発見できます。

Q. マンモグラフィー検査って痛い？

板状のもので乳房を強く挟むので痛いという方が多いですが、楽に済む人もいます。生理前などの胸が張る時期を避けましょう。

Q. 受ける頻度は何年毎がいいの？

国からは40歳以降の人について2年に1回が推奨されています(マンモグラフィー検査の場合)。乳がんのリスクの大きい人や、受診するのが困難な人など、自分のペースに合わせて定期的に受診しましょう。

Q. 何歳から何歳まで受ければいいのか？

国の推奨では40歳以上は受けるよう指導されていますが、上限は示されていません。

30歳代は乳がんが見られるようになる年齢で、特に後半は増加傾向になります。一方で、30歳代はマンモグラフィーに不向きな人※1が多いことや、出産年齢でもあることから検診が困難になる場合が少なくありません※2。個々の生活サイクルや発症リスクなどを考慮して、検診を受診しましょう。

※1 若い世代は乳腺が発達している人が多く、乳腺はX線画像に白く写るため、乳がんがみつけにくいことがあります。

また、胸の張りが強い等の理由で、乳房を圧迫する際の痛みには耐えられない人は適していません。

※2 授乳中や妊娠の疑いがある人はマンモグラフィーを受けられません。

私が診察
しています！



総合保健医療センター
乳がん検査担当医

伊藤朝子 医師

乳がんを早期発見するための **3** ステップ

ステップ1 ライフスタイルを見直す

ライフスタイルを見直し、乳がん予防をしましょう。

1. たばこは吸わない、他人の煙りも避ける
2. お酒はほどほどに
3. バランスのとれた食生活を
4. 塩分はとりすぎないように
5. 野菜、果物をたくさんとる
6. 適度に運動し、適切な体重を維持する

ステップ2 定期的に自己検診をする

身体の表面に近い部分の乳がんは、自分でも発見できる可能性があります。ここでは乳房の自己検診の方法について紹介します。



入浴時、せっけんをつけて、指をそろえて指の腹で静かに軽く押さえながら、**渦巻き状**に丁寧にしこりがないかを調べます。



入浴後、鏡の前に立ち両手を上げたり下げたりして、両方の乳房を観察します。

- ①左右の乳房の形、大きさに変化はないか？
- ②皮膚にくぼきやひきつれはないか？
- ③乳頭に発赤・ただれ・かさぶたはないか？

POINT!
毎月1回、月経終了後
1週間以内に(閉経した人は、
毎月、日にちを決めて)
調べましょう!



腕を**あげ**、指の腹で乳房の**内側半分**をまんべんなく調べます。横になって、肩の下に薄い枕や座布団を敷くと調べやすくなります。



腕を自然な位置に**下げ**、指の腹で乳房の**外側半分**をまんべんなく調べます。また、わきの下にしこりがないかも調べます。



乳頭を軽くつまんでしぼるようにして、血のような分泌物がないか調べます。

ステップ3 定期的ながん検診を受ける

自己検診でしこりがなくても、早期の乳がんは、画像診断でないと発見できないものもあります。定期的に乳がん検診を受けましょう!

総合保健医療センターで行う乳がん検診

当センターでは、受診者の皆様が安心して乳がん検診を受けていただけるよう、問診、視触診、マンモグラフィー撮影の全てを女性スタッフが行っています。



問診、視触診

マンモグラフィー撮影

総合保健医療センターには、**ピンクリボンアドバイザー**がいます

ピンクリボンアドバイザーとは、乳がん、検診、治療などに関する正しい知識を持ち、周囲の人の乳がん検診受診を啓発する人のことです。乳がんのことなら、なんでもお気軽にお尋ねください。



自己検診やがん検診で異常が見つかったら、**すぐに精密検査を受けましょう。**

その症状、 甲状腺が原因かも!?

こんな症状はありませんか？

- 脈が遅い、または速い
- 食欲がないのに体重が増えた
- 食べているのに体重が減った
- よく汗をかく
- むくみがある
- 手が震える
- 声がかすれる、声が低くなった
- 家族に甲状腺疾患の方がいる

以上のような症状がある方は、一度甲状腺検査を受けましょう！

甲状腺機能の異常は、簡単な血液検査で調べることができます。

甲状腺は新陳代謝の調節を行う甲状腺ホルモンを作っています。このホルモンが多すぎたり少なすぎたりすると上記のような症状があらわれます。

甲状腺ホルモンの量を調節しているTSH(甲状腺刺激ホルモン)、甲状腺ホルモンであるFT₃、FT₄を測定することによって甲状腺のわずかな異常を見つけることができます。

甲状腺ってどんなもの？

甲状腺は、のどぼとけのすぐ下にある小さな臓器です。主に代謝にかかわるホルモンを分泌しています。甲状腺の働きの変異により、ホルモン分泌が過剰になった状態を甲状腺機能亢進症、不足になった状態を甲状腺機能低下症といいます。

いずれも中高年女性に多くみられます。



ホルモン異常	甲状腺機能亢進症 (ホルモン過多)	甲状腺機能低下症 (ホルモン不足)
主な症状	倦怠感、暑がり、 発汗過多、皮膚湿潤、 熱感、体重減少、 頻脈、食欲亢進 等	易疲労感、寒がり、 発汗低下、皮膚乾燥、 冷感、体重増加、 徐脈、食欲低下 等
代表的な疾患	バセドウ病	橋本病

総合保健医療センターでは、人間ドックのオプション検査として**甲状腺検査を実施**しています。

保健センターからのお知らせ

『お気軽運動教室』始めました！

体の健康を促すストレッチ体操や筋力トレーニングなどのエクササイズと、脳の活動を活発にする軽運動を行います。お気軽にご参加ください。

日時 毎週火曜日 午後1時30分から2時25分まで
(ただし、祝日、年末年始、月曜日が祝日の場合は休み)

場所 保健センター(中央台1-1-7)

対象 18歳以上

料金 無料

申込 不要(先着20名)

その他 運動のできる服装、タオル、室内シューズ、飲み物が必要です

お問い合わせ先:保健センター(0568-91-3755)

あたまとからだの体操を
行います！
健康に役立つ『ミニ講話』付！



総合保健医療センターでの健診・検査のお申し込みは・・・

TEL (0568)84-3070 FAX (0568)84-3068

月曜日から金曜日(祝休日・年末年始を除く)

受付時間 8時30分から17時

公益財団法人春日井市健康管理事業団

<http://www.kasugai-kenkou.com/>

春日井市健康管理事業団

