

女性の健康メモ

～女性のがんについて～
女性と健康 in 山梨



山梨県

乳がん、子宮がん、卵巣がんなどの
女性特有のがんは、
40代以降が発症のピークといわれています。
がんは早期発見すれば治る病気になってきました。
早期発見・早期治療につなげるためにも、
がんをよく知り、
自分の体を守りましょう。

●	目次	
●	がん検診	・・・・・・・・・・ 3
●	乳がん	・・・・・・・・・・ 4
●	乳がんの自己検診法	・・・・・・・・・・ 5
●	子宮頸がん	・・・・・・・・・・ 6
●	子宮体がん	・・・・・・・・・・ 7
●	卵巣がん	・・・・・・・・・・ 8
●	がん検診の記録	・・・・・・・・・・ 9

がん検診＝早期発見・早期治療

女性には、乳がん、子宮がん、卵巣がんという女性特有のがんがあります。特に日本の女性に多い乳がんは生涯を通して20人に1人がかかるといわれ、女性のがんのトップとなっています。



しかし、定期的に検診を受けていれば、早い段階でがんを見つけることが可能になり、早期に治療すれば治る確率も高くなります。治療技術の進歩はめざましく、化学療法(抗がん剤)などの効果も格段に上がっています。県内各市町村にはがん検診の窓口があります。お住まいの地区の窓口で気軽に相談してみてもいいでしょう。

がん検診市町村窓口一覧

甲府市	055-237-2505	南アルプス市	055-284-6000
甲斐市	055-277-4735	都留市	0554-46-5113
中央市	055-274-8542	大月市	0554-23-8038
昭和町	055-275-8785	上野原市	0554-62-4134
笛吹市	055-261-1901	小菅村	0428-87-0111
山梨市	0553-22-1111	丹波山村	0428-88-0211
甲州市	0553-32-5014	富士吉田市	0555-22-1632
市川三郷町	0556-32-2114	道志村	0554-52-2113
富士川町	0556-22-7207	西桂町	0555-25-4000
早川町	0556-45-2363	忍野村	0555-84-7795
身延町	0556-20-4611	山中湖村	0555-62-9976
南部町	0556-64-4836	富士河口湖町	0555-72-6037
韮崎市	0551-23-4310	鳴沢村	0555-85-2311
北杜市	0551-42-1335		

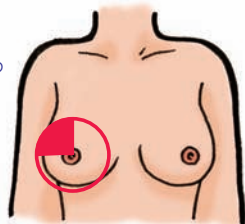
乳がん

乳房にある乳腺細胞にできる悪性腫瘍で、ライフスタイルや食生活の欧米化に伴い、日本でも乳がんにかかる人が増えていて、今では20人に1人かかるといわれています。患者数は女性のがんでトップになっており、40歳～50歳代に最も多く発症しています。

かかりやすいといわれる人

- 母親や姉妹に乳がんにかかった人がいる
- 初潮が早い。閉経が遅い。
- 出産未経験
- 高齢出産
- 肥満

など



外側上部は乳がんが最も発生しやすい場所です

・症状や原因は？

乳房にしこりができたり乳頭から出血するなどの症状が見られます。卵巣から分泌される女性ホルモン『エストロゲン(卵胞ホルモン)』の過剰な分泌が大きく関わっているといわれます。

・どんな検査があるの？

視触診、超音波エコー検査、マンモグラフィー検診が行われます。マンモグラフィーは乳房のX線撮影のことで触診では分かりにくいしこりの有無を映し出します。

❖❖❖❖❖❖ 乳がん検診の大切さ ❖❖❖❖❖❖

40歳以上の方は、2年に1回乳がん検診を受けましょう。詳しくはお住まいの市町村でお聞きください。

乳がんの自己検診法

乳がんは、他のがんと違って自分の目と手で見つけることができます。早期発見は、乳がんから身を守る最も有効な方法です。正しいチェック法を身につけ、定期的に自己検診を行いましょう。毎月決まった日に行うことをおすすめします。

こんなところをチェック

- しこり、はれ（乳がんの代表的な症状がしこりです）
- 乳頭からの出血や分泌物
- 乳房のへこみ、くぼみ、ひきつれ
- 乳房の変形（左右の乳房の違いなど）
- 皮膚の色の変化

月1回のセルフチェックで早期発見！

1 形を確認



・両腕を下げた状態、上げた状態でそれぞれ正面、側面、斜めから乳房を観察します。
・左右の乳房を見比べながら、くぼみやひきつれがないか、乳頭部のへこみや湿疹、ただれがないかを調べましょう。

2 しこり発見



・あおむけに寝て調べる方の腕を上げます。
・反対側の手の指を3本そろえ、指の腹で触って乳房全体をくまなく、念入りに調べます。わきの下なども忘れずに。
・肩の下に薄い枕や座布団を敷くと、乳房が平らに広がるので調べやすくなります。

3 つまんで出血確認



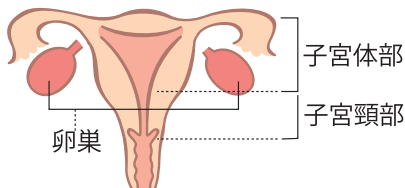
・2を左右両方で行ったら、乳首についてもチェックします。
・乳頭を軽くつまんで、血のような分泌液が出ないかどうか調べましょう。
少しでも異常を感じたら、すぐに専門医の診察を受けましょう。

子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の入り口に近い子宮頸部にできるがんで、40歳以上の女性の2～3%が発症しています。性交によるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が大きな原因とされているので、性交の経験がある人なら年齢に関係なく注意したい病気です。最近では子宮頸がんにかかる若い女性が増えています。

・症状は？

初期にはまったく自覚症状がありません。進行するにつれて不正出血やおりもの、下腹部痛などさまざまな症状があらわれてきます。



・検査方法は？

医師による問診と内診、細胞診を行います。この細胞診が、早期発見に欠かせない最も一般的な検査で、自治体などの集団検診でも行われています。へらで細胞を採取し、異型細胞があるかどうか顕微鏡で調べます。異常が認められれば**コルポスコープ（膣拡大鏡）検査**でより詳しく調べます。

・がんが見つかったら？

がんの進行状況によって「手術療法」「放射線療法」「化学療法」のいずれかを選びますが、将来妊娠、出産の希望なども含め、医師とよく話し合っ決めて決めることが大切です。

・HPVワクチン

HPVへの感染を予防するワクチンが、2009年に厚生労働省で正式に承認されました。一般の医療機関で接種できるようになり、予防効果が期待できます。

子宮体がん

子宮の奥の子宮体部に発生するがんで、40代後半から50代の閉経後にかかる人が多くなっています。発症には女性ホルモン(エストロゲン)が関係しているとされています。妊娠・出産の経験がない人や肥満、糖尿病、高血圧のある人に発症の危険性が高いのが特徴です。

・症状は？

初期の段階から自覚症状があります。月経以外の時に不正出血が続いたら婦人科を受診してください。他におりもの、排尿痛などの症状がでることもあります。

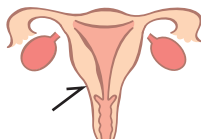
・検査方法は？

細胞診や超音波検査で異常が認められると組織診を行います。

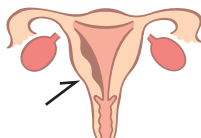
・治療法は？

卵巣に転移しやすいので、手術では全摘出に加え卵巣、卵管も切除するのが一般的です。

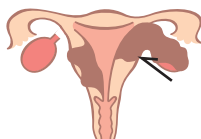
子宮体がんの進行期



がんが子宮内膜にとどまっている状態



粘膜を超えて広がった状態



卵管などに転移した状態

日頃から気をつけたいこと・・・

- ・喫煙をやめましょう。
- ・バランスのよい食生活を心がけましょう。
- ・高脂肪、高エネルギーの食生活は子宮体がん発症のリスクが高まります。気をつけましょう。
- ・定期検診を受けましょう。

卵巣がん

卵巣は子宮の両わきに各ひとつずつある親指大の楕円形の臓器です。閉経すると徐々に萎縮して小さくなります。

卵巣がんは、年齢とともに罹患率は上昇し、特に40歳を超えるとその発症頻度は急激に増加します。

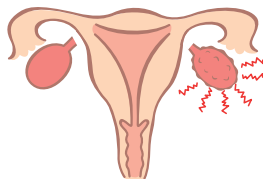
卵巣はおなかの中にぶら下がるように存在するために、腫瘍ができて少くらい大きくなっても周囲への圧迫症状が出にくく、卵巣がんは早期発見が難しいとされています。

・原因は？

卵巣がんの原因は明らかになっていませんが、リスクを増加させる因子が明らかになってきています。

・リスクを増加させる因子

卵巣がんの家族歴、子宮内膜症、肥満、排卵誘発剤の使用、閉経後のホルモン補充療法など



・症状は？

初期にはほとんど症状がありません。

腫瘍が大きくなると下腹部にしこりを触れたり、腹部が張ってきたり、圧迫感や痛みを生じるようになります。

予防のために・・・

動物性脂肪食を控え、緑黄色野菜をたっぷり取るなど、バランスのよい食生活を心がけましょう。

気になる体の症状がある場合には、医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

がん検診の記録

子宮頸がん	受診年月日		年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判 定		異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			
	受診年月日		年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判 定		異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			
乳がん	受診年月日		年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判 定		異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			
	受診年月日		年 月 日	年 月 日	年 月 日
	判 定		異常なし・要精検	異常なし・要精検	異常なし・要精検
	実施医療機関				
	精密検査	受診年月日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
		受診機関名			