

# 自分のためにも 家族のためにも



がんは死因第1位  
誰でもなる可能性が

昭和50年代後半から現在まで、日本人の死因1位となっているのが「がん」です。部位別にみると男女ともに肺、大腸、胃が上位を占めます。これらに加えて女性は乳がんや子宮頸がん（けいがん）になる場合もあり、一層がんの恐怖にさらされているといえます。

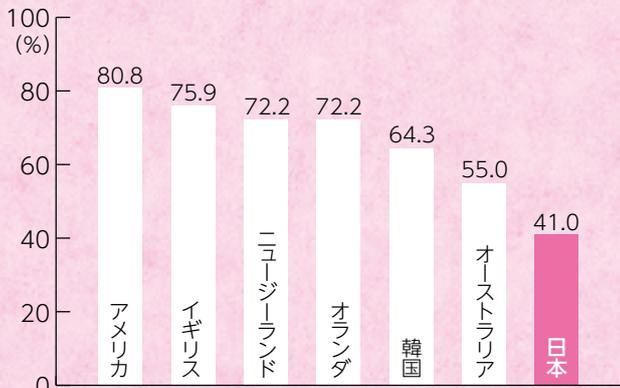
乳がん検診受診率  
低い日本、そして成田

がんになると、もう治らないと思っている人は多いかもしれません。しかし、医学の進歩により早期に発見・治療を行えば助かる可能性が高くなってきました。そのために大切なのは定期的に検診を受けて、自分の体の状態を確認することです。

それにも関わらず、日本人の検診受診率は高くありません。平成28年に行われた「国民生活基礎調査」では、主ながん検診の受診率は、男性は5割程



世界の乳がん検診受診率



\*50～69歳の比較をしたもの

出典：OECD, OECD Health Data 2015, Nov 2015.



市の乳がん検診受診結果(平成28年度)(人)

年齢	対象者数	受診者数	要精密検査者数	がんであった人
30～39歳	3,482	995	43	0
40～49歳	4,621	1,401	114	1
50～59歳	2,489	935	46	1
60～69歳	6,098	1,281	44	1
70～79歳	5,164	652	28	2
80歳以上	4,613	79	1	0
計	26,467	5,343	276	5

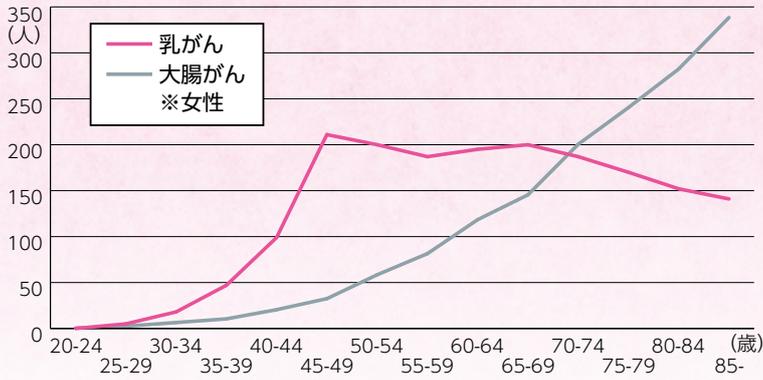
度、女性はさらに低い4割程度と報告されています。

日本人女性の検診受診率の低さは、国際的に見ても顕著です。先進国の乳がん検診の受診率を比較したデータ(左上図)からは、アメリカ・イギリスなどの半分程度であることが分かります。

本市の状況(左表)はというと、国の方式に基づいて算出した市の乳がん検診受診率は31・6パーセント。周辺の市町と比べて高いといわれますが、未受診者も多くいることが伺えます。

女性特有の乳がん。この検診受診率を上げることは、市全体の健康づくりのためにも喫緊の課題となっています。

人口10万人当たりの年齢階級別がんり患率(平成25年)



\* 1年間に人口10万人当たり何例がんと診断されたかを示したもの  
出典：国立がん研究センターがん対策情報センター



第1章

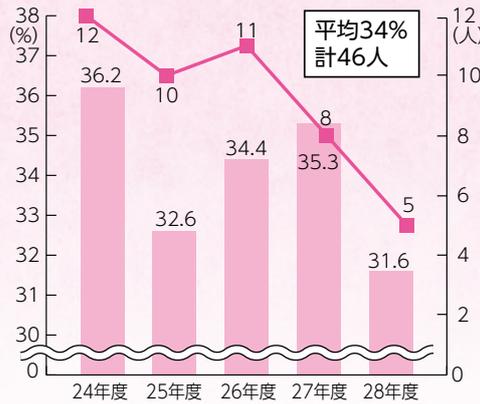
# 知ってほしい、乳がんのこと

全国的に改めて関心が高まっている乳がん。「若くしてなると命に関わるのでは」と不安に思ったり、逆に「自分には関係ない」と考えたりしていませんか。だから伝えたい、正しい乳がんのこと。検診の大切さ。

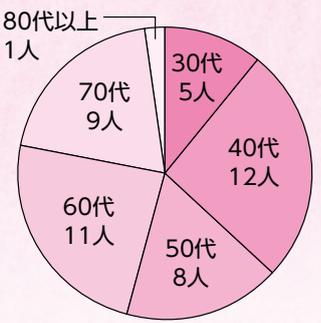




過去5年間の市の乳がん検診受診率と乳がんであった人数の推移



過去5年間の乳がんであった人の年代別内訳



東京慈恵会医科大学  
大学付属病院  
乳腺・内分泌外科  
医師  
しおや ひさし  
塩谷 尚志さん

### 検診だから発見できることも

市の検診の検査方法でもある、超音波検査とマンモグラフィ検査で発見しやすいのは2センチメートル前後のしこりですが、触っても分からないようなのが見つかることもあります。乳がんの進行度、悪性度の基準はしこりの大小ではなく、性質や転移の有無が大きく関係します。ある程度大きくても早期だったり、しこりがなくても進行していたりする場合もあります。最も早期の段階で発見でき、その時点から適切な治療を受ければ、9割近くの人が10年後の生存も期待できます。よって、自己検診以外に専門的な判断をするためにも、検診は大切な役割を果たすのです。転移がある場合、ほかのがんでは通常、長期の生存率は芳しくありませんが、乳がんはこの割合がやや良好なのが特徴。手術や抗がん剤などの標準的な治療を受けた後、服薬や通院などを行いながら普段の生活の中で共存していけるがんといえます。

東京慈恵会医科大学付属病院乳腺・内分泌外科に勤務。同大学外科学講座助教。現在、週に1度、成田病院で乳腺外来を担当する。また、市内の二葉看護学院で講義を行うなど看護師育成にも尽力している。

**患者が増え始めるのは30代**  
女性の社会進出が浸透し、性別を問わず、家事と仕事を両立させる人が増えてきました。しかし、その負担はまだまだ女性側に大きく、さらに出産すると育児にも追われます。子育て真っ最中の30・40代は社会において多様な役割を果たし、まさに多忙を極める世代。自分自身の健康と向き合う時間は少ないのではないのでしょうか。  
この世代は、乳がんという病気においてもターニングポイントを迎えます。新たにがんと診断される(り)患者割合を年齢階級別に見ると、30歳を過ぎると増え始め、40代で急激に高まります(4ページ)。高齢になっても発症の可能性は高いまま。ほかのがんと比べて

### 患者が増え始めるのは30代

も、若い年代から一定して高いり患率を示す特徴は一目瞭然です。

### 早期に見つけるためにも検診が大切

国立がん研究センターのまとめでは、女性の体のうち最もり患数が多い部位は乳房で、11人に1人が乳がんになるといわれています。

しかし、死亡数が多いのは、大腸・肺・胃・膵臓・乳房の順となり、り患数に対し命を救える数が多いことが示されています。乳がんは、最早期に適切な治療を受ければ9割近くが治るといわれます。だからこそ早期発見がとりわけ重要で、自覚症状がなくても、超音波やマンモグラフィなどによる検診が不可欠なのです。

### 命を救うチャンスが利用されていない

千葉県では平成25年3月に「千葉県がん対策推進計画」を定めました。その中で、平成29年度までに人間ドックや職場での検診など、全てを合わせた乳がん検診受診率を50パーセントとすることを目標としています。

ところが、本市の平成24〜28年度の市の乳がん検診受診率は平均約34パーセント(上図)。30パーセント代の低い値で推移しています。原因が何えるのが、平成28年に市が実施したアンケートです。「検診を受診しない理由は何か」との質問に対し、多くの人が「申し込みの手続きが分からない」「検診の通知が来ない」と回答していました。

# 受けていますか、市の検診



成田市の女性の検診は、加入している健康保険の種類に関係なく、誰でも受けることができます。

皆さんの受診を待っています

## 集団検診の流れ

### 事前

①受診券をもらう  
健康増進課(☎27・1111)へ連絡するか、インターネットサイト「ちば電子申請サービス」から申し込む

### ②電話で予約

受診券を受け取ったら、成田市がん検診予約センター(☎043・312・6004)に受診日の予約をする

空きがあれば、検診日前日でも予約できます。受診日が未定でも、あらかじめ受診券をもらっておくとよいでしょう。

### ③予約がきが届く

検診日の約2週間前届くので、受付時間を確認しておく

### 当日



①総合受付で書類の確認

以前受けた時に問題はなく、その後も大丈夫だろうと気にしていませんでした。今年ニュースで話題になったのを機に、5年ぶりに受診。防ぐのは難しいけれど、早期に見つけるために、自分自身で行動を起こすことが大事ですよ。

もし乳がんになったとしても初期段階で対応できるように、超音波検査とマンモグラフィー検査を毎年交互に受けています。今回初めて市の検診を利用。費用負担が軽くていいですね。

40歳になり、初めてマンモグラフィー検査を経験。検査は痛い聞いていましたが我慢できる程度でした。これならば、痛みを怖がらずに定期的に検診を受けたいと思います。



友人同士と一緒に検診を受けに来ました。約束をすれば検診日を意識するので、忘れたり先延ばしにしたりすることはありません。これからも年に1回、健康チェックの時間を設けたいです。

市の検診

年齢は平成30年3月31日現在。

検査方法	対象	費用	受診方法	検診日
マンモグラフィー	40歳以上で、平成28年度にマンモグラフィーを受けていない女性	なし	集団 個別	予約制・日程から選択 予約不要・P12参照
超音波	30～39歳の女性、40歳以上でマンモグラフィーを受けない女性	1,000円	集団	予約制・日程から選択

今からでも間に合う 女性の検診の日程(集団)

会場	月	日	乳がん検診(予約制)		子宮頸がん検診(予約不要)	
			マンモグラフィー検査	超音波検査		
下総公民館	12月	13日(水)	8:30～11:00	8:30～11:00	9:00～11:00	
保健福祉館大栄分館	12月	13日(水)	13:00～15:30	13:00～15:30	13:00～15:00	
保健福祉館	11月	6日(月)	8:30～11:00	—	9:00～11:00	
			12:30～15:00	12:30～15:00	13:00～15:00	
	11月	8日(水)	8:30～11:30	—	—	
			17日(金)	8:30～11:00	—	—
			20日(月)	8:30～11:00	—	—
				30日(水)	12:30～15:30	12:30～15:30
	12月	9日(土)	8:30～11:00	8:30～11:00	—	
			12:30～15:30	12:30～15:30	—	
		11日(月)	12:30～15:30	12:30～15:30	—	
	1月	12日(金)	8:30～11:00	—	9:00～11:00	
12:30～15:00			12:30～15:00	13:00～15:00		
20日(土)		8:30～11:00	8:30～11:00	9:00～11:00		

受付期間=1月19日(金)までの月～金曜日(祝日、12月22日(金)～1月9日(火)を除く)

受付時間=午前9時30分～午後1時

検診の予約=成田市がん検診予約センター(☎043-312-6004)へ

※受診券の申し込みは、右のQRコードを読み取るか健康増進課(保健福祉館内 ☎27-1111)へ。



インターネットサイト「ちば電子申請サービス」



③個別ブースで診断(超音波)

or



③検診車の中へ(マンモグラフィー)



②がんり患歴などの聞き取り

受診者の声



ひろえ  
小林 宏衣さん

がんになるのは身近な出来事

市の検診を受けられるようになった30歳から、毎年必ず受診しています。

乳がんになった親族が何人かいて、闘病生活をそばで見してきました。そこから、がんを早く見つけることの大切さを感じ、必ず検診を受けようと思っていました。

その大切さを周りの人にも知ってほしくて、知人や職場の同僚に受診を勧めたり、会員制交流サイト(SNS)で呼び掛けをした

りしています。

友人にも、市の検診で子宮頸がんが見つかった人がいます。幸い早期の段階で発見でき、手術を受けて、現在は元気に暮らしています。

がんになるのは、どこか遠くの誰かではない。もしかしたら自分かもしれない。とても身近な出来事なのだと伝えていきたいです。

# 教えて！ 専門家さん

医師



成田赤十字病院  
おない やすひで  
尾内 康英さん

宮崎医科大学卒業後、千葉大学第一外科(現・臓器制御外科)入局。同大学大学院博士課程修了後、松戸市立病院、千葉県がんセンターでの勤務を経て、平成24年から成田赤十字病院外科/乳腺外科に勤務している。

## 乳がんにならない方法は

確実な方法はありませんが、なりやすい要因はいくつか挙げられます(左下)。禁煙や肥満防止など自分でできることを意識してください。

そして何より、自己触診や検診により早期に発見することが肝心です。要因が多数当てはまる人や、乳がんになった血縁者がいる人は特に注意し、積極的に検診を受けましょう。

## 乳がんについて調べるには

信頼のできる情報源から正しい知識を得ることが大切です。インターネットには作者不明の信用できない情報が掲載されていることもあるので注意してください。参考にするには、国立がん研究センターが運営する「がん情報サービス」や病院のホームページなど公的なものが良いでしょう。患者さん向けには、日本乳癌学会が編集した「患者さんのた

## 「見つける」意識を持って

### 乳がんになりやすい主な要因

- 出産・授乳歴がない
- 初産年齢が高齢(30歳以上)
- 初潮年齢が早い(11歳以下)
- 閉経年齢が遅い(55歳以上)
- 喫煙
- 多量のアルコール摂取
- 閉経後の肥満

めの乳がん診療ガイドライン2016年版」という書籍がおすすめです。患者さんの声が生かされ、分かりやすく解説されています。  
**もし乳がんになったら**  
がんの中でも乳がんの治療・研究は進んでいますから、怖がらないでください。手術が初期治療の場合には、「手術すれば治る可能性がある」と前向きに理解してもらえたらと思います。

## マンモグラフィー検査の方法と特徴

マンモグラフィー検査は、専用の板で乳房を挟みX線撮影をするものです。しこりになる前の石灰化や、触診では気付かない大きさのしこりを見つけることができます。

### 乳房を挟むのは痛いそうですが

圧迫により多少は負担がかかりますが、痛みの感じ方は人それぞれ異なるようです。月経が始まって1週間後くらいだと、乳房の張りが和らぎ痛みを感じにくくなりますよ。撮影の際は、体の力を抜いてリラックスしてください。

成田市の場合、50歳以上の人は1方向から、40代は乳腺密度が高く発症率も高いため2方向から撮影をします。所要時間は3〜5分程で、説明や着替えなどを含めても10分程で終了します。

## 正確・鮮明なX線撮影



機器を回転させて撮影方向を変える

乳房を押し広げることにより腫瘍ができる乳腺を広げ、深部まで鮮明に撮影することが可能となります。

また、被ばく線量を抑えることにもつながります。もちろん、人体には影響ない程度ですので、心配しないでください。

同じ女性として痛みは理解できますから、スムーズに撮影を終えるように心掛けています。

検査技師



日本健康倶楽部千葉支部

柳澤 仁美さん

中央医療技術専門学校卒業。診療放射線技師免許取得。検診マンモグラフィ撮影診療放射線技師の認定を受け、多くの検診に携わり、乳がんの早期発見につながる写真の提供に努めている。



助産師

よしおか助産院院長  
吉岡 由紀子さん

武蔵野赤十字女子短期大学卒業後、武蔵野赤十字病院に助産師として15年間勤務。平成元年よしおか助産院を開業。地域の母と子のために母乳育児の支援を行う。市が開催する母親学級などの講師も務める。

産後、乳房の状態が気になります。私は助産師として、産後の母乳育児、断乳までのトータルケアを行っています。授乳しているかどうかに関わらず、乳房の張りやしこりが、乳がんなどの病気ではないかと相談を受けることは多いです。対処が必要だと感じたら、専門の医療機関につないでいます。成田市は医療機関連携がしっかりとしているので「何か変だな」と思ったら、すぐに相談に来てほしいです。

**乳がんになったら母乳はあげられないの**

がんを克服した後、経過や状態によっては可能性があるようです。担当医に相談してみると良いでしょう。

**授乳中に検診を受けられるの**

乳腺が特に発達していて判断が難しいため、市の検診は断乳後6カ月を経過しないと受けられません。医

## 赤ちゃんのためにも乳房に関心を

療機関の中には受け入れているところもありますので、不安を覚えたら受診してください。

授乳を通して乳房に関心を持ってもらうのは良い機会。新しい命を持ったかったら、自分の命や健康の大切さも改めて意識してほしいです。乳房のマッサージとともに自己触診のやり方を教えていますので、ぜひ毎月実践してください。



母親に乳房の大切さを説く

### 乳がんの自己触診法

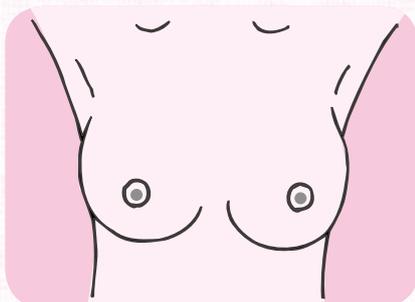
乳がんは、自分で発見できる唯一のがんです。月に一度は自己触診を実施しましょう。また、異常を見つけたら自分で判断せず、専門医(外科・乳腺外科)を受診してください。

#### 実施時期

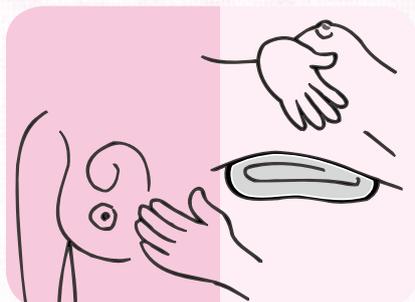
- 閉経前の人…月経が始まって1週間くらいが適当
- 閉経後の人…毎月、日を決めて実施

#### 手順

- ①乳房を鏡に映し、両腕を高く上げたり、下ろしたり、腰に当てたりして左右の乳房に「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」がないかをチェックします
- ②親指以外の4本の指をそろえて、指の腹で「の」の字を書くように動かして、乳房全体と脇の下にしこりがないか調べます。触る胸と反対側の手を使います。入浴の際、せっけんが付いた手で触れると分かりやすくなります
- ③乳首を軽くつまみ、分泌物がないか調べます



①



②



③

# 受診を促す取り組み

受けやすい検診を目指して、時間や費用、心理的な負担を減らす工夫をしています。

## スムーズな検診へ 待ち時間を解消

本市では、時代の変化や国の調査・研究に応じて、検診方法や対象年齢の見直しを行ってきました（11ページ上）。

検診を行う中で大きな問題だったのは待ち時間。以前は混雑のため、受け付けから検査終了まで3時間以上かかることもありました。これを解消すべく、平成24年度に検査を完全予約制としたところ、所要時間の大幅な短縮に成功し、今では15〜30分程となりました。受診者からは「予定を組みやすくなった」との声が多く上がっています。家事や仕事などで多忙な女性にとって、短時間で受診できることは、次回の受診意欲にもつながるのではないのでしょうか。

## 心理的負担を軽減する サポート

乳がん検診は、時には痛みを伴

う非常にデリケートなもの。不安や不快感を少しでも和らげることができるよう、全ての検査を女性の技師が行います。

また、子どもがいる人のために、検査中の託児を無料で実施しています。母親が受診中は、検診会場と同じ室内で絵本を読んだり、折り紙などをしたりして過ごします。実際に子どもを預けた母親の1人は「検査を受けている間も近くにいるので安心。ほかに預けて来る必要がなくて助かります」と話していました。検査時には技師と1対1で向き合えるので、集中して説明が聴け、落ち着いて悩みを相談することもできます。

## マンモグラフィーは無料

検査を受けるに当たっては、費用の負担も心配事の一つです。マンモグラフィー・超音波検査ともに有料の自治体が多い中、本市ではマンモグラフィー検査は集団・個別に関わらず無料で、超音波検査は1,000円で受けられます。ほかの自治体や病院の状況を知る医師は、このメリットは大きいと言います。

ほかに、多くの人に受診してもらえるよう、集団検診は6〜1月の8カ月間、土曜日も含め月に



保育士による見守りで受診中も安心



モニターで自己触診の方法を放映



受付時間を細かく指定



待ち時間を利用し問診票を記入

## 市の 乳がん検診の 変遷

平成15年度	マンモグラフィー検査を50歳以上の偶数年齢・1方向撮影で導入。自己負担なし
平成18年度	マンモグラフィー検査を40歳以上の偶数年齢・2方向撮影に変更
平成21年度	一定年齢の人を対象に無料クーポン配布
平成22年度	超音波検査を30歳代の偶数年齢に導入。自己負担1,000円
平成24年度	マンモグラフィー・超音波検査を完全予約制に変更
平成26・27年度	平成21年度以降受診していない人に無料クーポン再配布・アンケート調査実施
平成29年度	視触診検診を廃止



### 子どもの健診を利用して 受診を呼び掛け

健康増進課保健師  
木滝 友子さん

月に1回行っている3歳児健診のときに、保護者に女性の検診について話をしています。女性特有のがんのことや受診方法などを説明すると、真剣に耳を傾けてくれます。実際、お子さんの健診が終わった後に自身の受診券をもらいに来る人もいますよ。氏名と生年月日を確認するだけで、その場ですぐに発行できるので気軽に窓口に寄ってもらいたいです。

最近は夫婦でお子さんの健診に来る人も多いため、これをきっかけに、ご主人には奥様に「検診受けた？」と声を

掛けてもらえるといいですね。

お母さんは子どものことを優先してしまいがち。家族みんなが安心して笑顔でいられるためにも、自身の健康を見直す機会を持ってほしいです。



ボードを使って検診の流れを説明

複数回実施し、受診日の選択肢を増やしています。  
また、個人に対する受診勧奨も実施。過去2年以内に市の検診を受けた人に対しては、申し込みがなくても受診券を送り、継続的な受診を促しています。30歳になった人に受診券を、40歳になった人に無料クーポン券を送付し、それ

ぞれ超音波・マンモグラフィー検査を受けられることを呼び掛けてもいます。これ以外に、一定年齢に達することに受診勧奨のはがきを送付するなど、検診を意識してもらおう機会を何度も設けています。  
あなたの体を守るための乳がん検診。自分のため、家族のために、ぜひ受けてください。

## ピンクリボン運動でPR

ピンクリボン運動とは、乳がんの正しい知識を広め、検診の早期受診を呼び掛けるアメリカ発祥の活動です。日本でも広まりつつあり、現在、多くの企業や団体が独自の取り組みを行っています。

### いくつになっても 自分の胸を大切に

ワコール ボンベルタ成田店  
ビューティーアドバイザー  
糸久 由美子さん



毎年10月に「ピンクリボン・フィッティングキャンペーン」を実施しています。ブラジャー1枚を試着していただくごとに10円をワコールが負担し、乳がん患者支援や専門家の育成などに使われる基金に寄付しています。目的を説明しながら「検診を受けていますか」とお客さまと会話することも。年齢が高いほど受けている人が多く、若い人ほ

ど関心は低いようです。

接客していると、「実は乳がんで摘出手術を受けたのですが、合う下着はありますか」と相談を受けることが月に1回程あります。気が付かないだけで、乳がんになる人は多いのですね。

たくさんの人に関心を持ってもらうため、セルフチェックの方法などを載せた冊子を渡しています。このおかげで実際にがんが早期で見つかった人もいますよ。皆さんにはいつまでも自分の乳房を大切にしてください。



冊子を手渡してPR

# 検診は幅広い世代が受けるべき

平成28年度から、市内唯一の乳がん個別検診実施医療機関となっている公津の杜メディカルクリニック。鈴木ティベリウ・浩志<sup>ひろし</sup>院長に、受診状況などを聞きました。

## 高齢者の受診が少ない

当院において、個人負担で検診を受ける人は、20代後半から80代まで年間延べ4,000人ほど。乳がんはいつなってもおかしくないといわれますが、当院の検診で乳がんが見つかった中にも83歳の人がいました。

市の個別検診は40歳以上を対象にマンモグラフィ検査を実施していて、平成28年度の受診者は648人でした。主に60代までが多く、70代以上が少ない状況です。乳がんになるピークは40

代後半から60代ですが、高齢層のリスクも高いです。市の検診は無料ですし、早期発見のため、幅広い世代の人に受診してほしいですね。

## 要精検になっても怖がらないで

皆さんに知ってほしいのは、乳がん検診は、ほかのガンと比べ要精密検査（要精検）と判定される人がやや多いという事です。1,000人いれば50人が要精検、うち3人が乳がんだといわれます。

要精検と判定されても、全てをあきらめることや、結果を知るのが怖いから二次検診を受けないというのはいけません。腫瘍が良性か悪性かをきちんと確認し、もしものときは迅速に治療を始めることが重要です。

## 個別検診に期待されること

検診には不安がつきものです。少しでも安心感を与えられるように、検査室の壁紙を優しい色使いにしたり、待合室に水槽を置いたり工夫し、環境

づくりにも気を配っています。これも個別検診に期待される役割だと思っています。

検査は予約不要で、自分の希望に合わせて受診ことができ、その場で結果が分かるのもメリットです。

また、待ち時間の解消のために、個別検診は優先的に検査を進めています。成田市のマンモグラフィ検査も、自分のライフスタイルや重視したい点に応じて、集団か個別かを選択できるようなったのは良いことです。

## 男性も大事な人のため声掛けを

現代は、女性の働き方や生き方が多様化している社会です。睡眠時間が不規則な人や晩婚化により高齢出産する人、未婚の人などが増えています。これらの人は、り患のリスクがやや高く、社会全体で見ても乳がんになる人が増えているのは必然ともいえます。

男性にもこの事実を知ってもらい、女性だけの問題ではないと捉え、大切な家族に受診を勧めしてほしいです。



待合室にはキッズルームも



優しい印象の検査室



## 公津の杜メディカルクリニック院長 鈴木ティベリウ・浩志さん

平成10年国立ブカレスト医科薬科総合大学医学部卒業。千葉大学医学部付属病院などの勤務を経て、平成26年に公津の杜メディカルクリニックを開業。週に2度、成田赤十字病院に勤務し手術の執刀も務める。日本乳癌学会専門医。

## 公津の杜メディカルクリニック

住所=飯田町124-3

電話番号=20-5551

受付時間=午前8時45分～11時30分、午後3時～5時30分(市の個別検診は午前9時30分～11時30分、午後3時30分～5時)

休診日=火・木曜日の午後、日曜日、祝日(市の個別検診は土曜日午後も)

※市の個別検診の実施期間は11月30日(休)までです。希望する場合は受診券を受け取ってから同クリニックに申し込んでください。



特集の終わりに

今回、取材のために声を掛けた中に、「乳がんになった家族や知人がいる」という人が想像以上に多くいて驚かされました。それと同時に感じたのは、乳がん検診に関心のある人とそうでない人の差の大きさです。残念なことに、特に若い世代においては、検診がいつ、どこで行われているのかさえ、ほとんど知られていませんでした。今後、若い世代の目にも触れるようにお知らせ方法を工夫したり、「検査は待たされる」というマイナスイメージを払拭したりすることが大切です。また、検査時間帯の延長、休日実施など、さらに市民ニーズに寄り添った受診環境を整えていく必要があります。

そして第1章で述べた通り、乳がんは早期発見・早期治療で命が救われる可能性が高いということ、市民の皆さんに伝え続けていかななくてはなりません。

この特集を読んだ一人でも多くの方が、検診に行ったり、家族や友人に声を掛けたり、大切な命を守るための行動を起こしてくれよう願っています。

