



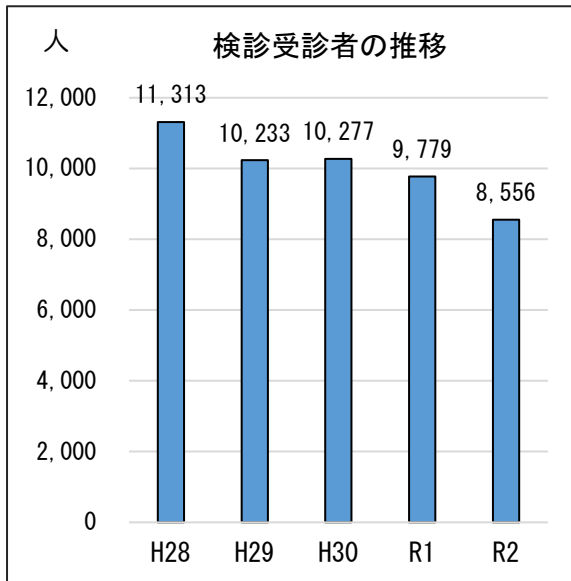
～これからも輝き続けてほしいから～

## 乳がん検診を受けましょう！

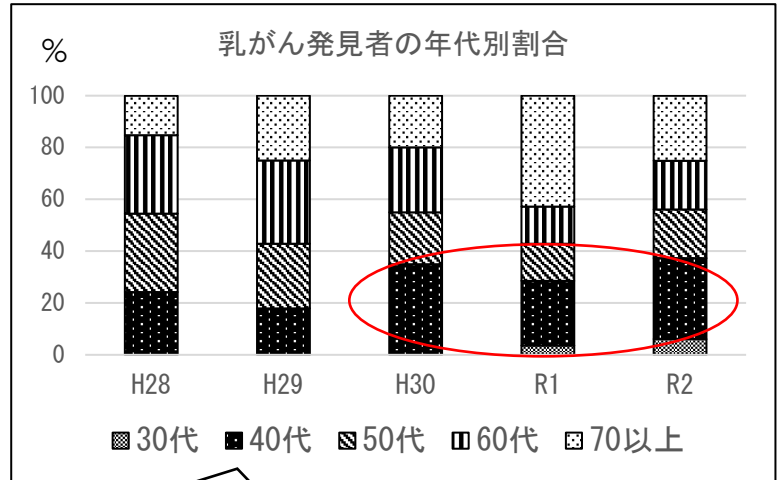
### \*長野市の乳がん検診の様子



コロナの影響もあり、検診を受診する人は減少傾向です。



### \*乳がん発見者の推移（年代別の割合）



乳がんは、働き盛り世代に多いがんです。長野市でも30～60歳代の占める割合が高く、長く付き合っていく病気となっています。最近では30～40歳代の占める割合が**約3割**となっており、若いからこそ受けてほしい検診です。



## 乳がん体験者のAさんにお話をうかがいました

長野市内で看護職として働くAさんが、乳がんの告知を受けたのは44歳の時でした。職場の検診で発見されました。当時、非常に多忙で、「今年の検診はやめておこうか」なんて思っていたところ、先輩から「それでも行ってきなよ」と背中を押されての受診でした。

検診を受けてから3か月後には手術日が決定しましたが、小学生のお子さんもいて、将来のこと、家族のこと、仕事のことなどを考えると大変な不安と闘わなければならない状況でした。また、あの時のあれが悪かったのでは…、看護職なのに生活の仕方が悪かった？など自身を責めることも多かったそうです。

主治医から治療法についてのいくつかの提案を受け、再発のリスクも考え、命を優先する治療法を選択しました。詳しい検査の結果、リンパ節の転移がなく、またホルモン感受性のあるタイプであることが分かったため、術後の治療はホルモン療法が中心になりました。重い合併症や副作用があまりなく、ありがたかったそうです。治療方針を決めるにあたって「生きるための乳がん」（三一書房）という本には、大変助けられたとご紹介いただきました。




告知から10年以上が経過していますが、再発の不安がなくなることはありません。今も氾濫する情報に気持ちがゆれることもあります。しかし、「見通しのない時が一番苦しかった。運が悪かった…では楽にたれない。やつ（がん）は何が好きなのか・嫌いなのか（メカニズム）を学ぶことで、やるべきことが分かって安心につながった」という言葉が印象的でした。今も「受診日は、自分の健康と向き合える日」と語るAさん。がんになったことで、ギリギリまで頑張っていた自分から、ちょっとした不調に気づいて自己管理できる自分に変わったそうです。居心地よく生きることの大切さも教えていただきました。

市の乳がん検診の受け方は裏面へ

# 長野市の乳がん検診

年に1回、視触診・超音波検査かマンモグラフィ検査の**どちらか1つ**を受診してください。  
マンモグラフィ検査は2年に1度受診いただけます。昨年度、マンモグラフィ検査を受診した人は、視触診・超音波検査をおすすめします。

※乳房の疾患で治療中・経過観察中の人は、市の検診の対象となりません。

	マンモグラフィ検査	視触診・超音波検査
対象者	今年度 40～74 歳の女性で昨年度、本検査を受診していない人 (昭和 22 年 4 月 2 日～昭和 57 年 4 月 1 日生まれ)	今年度 30 歳以上の女性 (平成 4 年 4 月 1 日以前生まれ)
実施期間 実施会場	詳しくは 5 月配布の「各種検診のご案内」、または市の HP でご確認ください。 	R3年5月6日～R4年2月28日 実施医療機関  こちらからもご覧いただけます。
受診料	1,600 円	1,200 円 
申込み	検診受付センター 0120-223-969 平日：9:00～18:00 受付	実施医療機関へ 申込み
その他	乳がんの死亡率を減少させることが科学的に認められ、国が推奨している検診です。触診では診断できない小さなしこりや、しこりになる前の微細な病変も発見できる検査法です。 しかし、脂肪が少なく乳房全体が白く映る高濃度乳腺の人は、がんも白く映るため、乳がんの診断が難しい場合があります。	国が推奨している検診ではありませんが、高濃度乳腺は東洋人女性に多いと言われており、また若い年代でもがんが発見されるケースもあるため、市の検診として実施しています。 40 歳を過ぎたら、マンモグラフィ検査を受診しない年度に、超音波検査を受けることをおすすめします。

※受診料が無料になる場合があります。詳しくは「各種検診のご案内」をご確認ください。

## 月1回の自己検診も忘れずに

定期的に行うことで、普段の乳房の様子が分かり、違いの分かる指になります！

1

### 鏡に映して目で確認

左右差や皮膚のくぼみ、ひきつれなどがなくよく観察  
両腕を下げた姿勢と、両腕を上げた姿勢で全体を確認しましょう

2

### お風呂で触ってみよう

乳房全体を、4本の指の腹でまんべんなく触りましょう  
①腕を下げた姿勢  
②腕を上げた姿勢  
③わきの下

3

### あおむけで触ってみよう

あおむけの姿勢で、検査側の肩の下にクッションなどを入れて触ってみましょう  
お風呂と同様に①～③

4

### 乳頭からの分泌物を確認

左右の乳頭を軽くつまんで、血の混じった分泌物(赤、黒、茶色など)がないか確かめましょう。



「異常がなくて良かった」「早く見つけて良かった」「命が助かって良かった」

検診があなたの良かったにつながりますように。健康と向き合う機会としてご活用ください。