

併用検診で発見率が1.5倍 40歳代後半～60歳代にピークを迎える

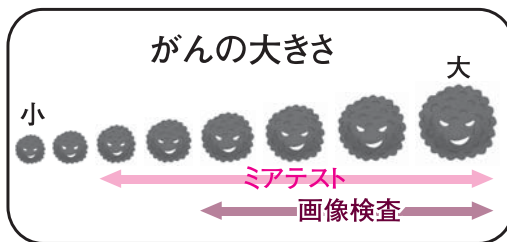
乳がんにかかる女性は年々増加しています。広島県でも30歳以上の女性において死亡原因のトップは乳がんです。乳がんは30歳代から増加し始め、40歳代後半～60歳代にピークを迎えます。乳がんは早期に発見し、早期に治療を開始すれば良好な経過が期待できます。



②1 乳がん検診

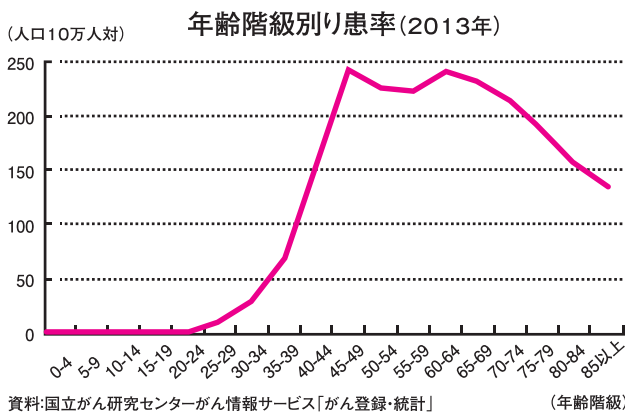
今年度新たな血液検査として『ミアテスト乳がん』を導入しました。この検査は、血液中にがん細胞から放出される特有の「マイクロRNA」を測定する検査で、がんを画像検査よりも早期に発見できる可能性があります。

早期に発見できる可能性があります。



当クリニックでは、乳がん検診として40歳未満の方には乳腺エコー検査を、40歳以上の方にはマンモグラフィ検査をおすすめしてきました。近年ではマンモグラフィ検査と乳腺エコー検査による画像検査を同時に行うこと(併用検診)で早期がんの発見率が約1.5倍になるという結果も出ています。

当協会では、乳がんの早期発見のために、定期的な乳がん検診(マンモグラフィ検査)の受診にプラスアルファの対策として、乳腺エコー検査を追加する併用検診や、さらに『ミアテスト乳がん』も加えた『乳がんプレミアム』セットを選択できます。併用検診では、割引価格も設定しておりますので、お問合せください。日頃からのセルフチェックと定期的な検診の受診が乳がんの早期発見には大切です。



資料:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録-統計」

(健康科学センター臨床検査課)

巡回健診

尿検査でのストレス解消

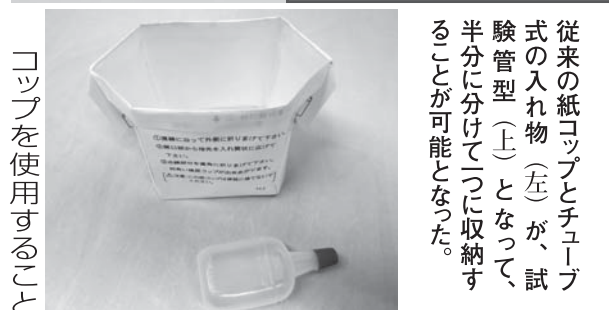
新しい試験管型で作業効率も向上

みなさん、毎年健康診断は受診されていますか。今回は職場を訪問して実施している健康診断での尿検査の採尿方法を変更したので紹介します。

これまで、健診会場で採用の紙コップに採尿し、提出していただくのが一般的なスタイルでした。しかし、提出時に周囲から見え

ることへの不快感や、トイレの混雑、受診の緊張感からなかなか採尿できず検査が中断してしまうなど、受診者の皆様から改善へのご要望を頂いていました。

検討を重ねた結果、昨年度から健康診断の関係書類とともに、折り畳み紙コップと採尿チューブを事前配布し、受診者の方の都合の良いタイミングで採尿して



従来の紙コップとチューブ式の入れ物(左)が、試験管型(上)となっており、半分に分けてついに収納することが可能となった。

積極的にご活用ください。大切な乳房と命を守るために、セルフチェックと定期検診を習慣にしましょう。
(健康増進課 松本玲子)

話題の健康づくり

アラカルト

②6 セルフチェック

乳がんは女性の罹患率・死亡率ともに高い病気のひとつです。メディアでも乳がんに関する報道が度々取り上げられ、怖い印象が強いですが、早期に治療を受ければ90パーセント以上が治癒する病気でもあります。

早期治療のためには早期発見が必要不可欠です。それにはもちろん定期検診を受けることが重要ですが、乳房は身体の表面にあり触

早期治療へ早期発見を

毎月1回日を決めて実施を

大きくアップします。

まずは表のポイントをもとに、セルフチェックを始めてみましょう。毎月生理が終わって4～5日後くらい、閉経後は毎月1回、日を決め

だれ、脇の下のリンパ節の腫れ、その他普段と比べて違和感がある時などは、検診を待たず

にすぐ専門医の診察を受けてください。不安になるのは無理もあり

地域活動支援センターでは、乳がん触診モデルの貸し出しも行って

います。しこりなどが再現され、実際に触れた時の感覚を体験することができ

乳がんのセルフチェック

1.見てチェック(上半身の映る大きめの鏡の前で)

- ① 両腕を高く上げ、頭の後ろで組む
乳房:腫れ、くぼみ、引きつれがないか
乳首:へこみ、湿疹のようなただれがないか
- ② 腕を下ろし、乳房を同様にチェック

2.触ってチェック(仰向けに寝て)

*右の乳房を調べる場合

- ① 右肩の下に座布団などを敷き、乳房が均一に広がるようにする
- ② 右腕は頭の後ろに上げ、左手の指の腹で、軽く圧迫して「の」の字を描くように指を動かす
- ③ 乳房の外側を調べる時は、右腕を下げてから同様に行う
- ④ 左の乳房は右手の指で、同じ要領でチェックする
- ⑤ 左右の乳首を指先で搾り、乳首から分泌物が出ないかチェックする

いただき、健診時に提出していただく方法に変更しました。これにより、これまでのような尿検査の不快感や不安などが少しは解消できたのではないかと思います。しかしその一方で、折り畳み紙コップが使いにくい、使用済み紙コップの廃棄方法に困るといった新たな課題も出てきました。

健康診断を受診する際には、さまざまな不安をお持ちのことだと思います。私たち健診スタッフは、皆さまにより安心快適な健康診断を提供できるよう、これからも改善に努めていきたいと考えています。
(健康クリニック)