

# いきいき愛知だより

創刊号

平成22年10月  
発行



---

30代からは、定期的な  
〔特集〕 マンモグラフィ検診で乳がんの早期発見を。 1  
ココカラ ウィメンズ クリニック 吉澤 加奈子先生

---

各種健康診断コース・料金のご案内 3  
個人様・近隣企業様向け健康診断／企業様・団体様向け出張健診のご案内

---

愛知労働局からのお知らせ／2010年度 事業紹介 4

---

# 30代からは、 定期的なマンモグラフィ検診で 乳がんの早期発見を。



ココカラウイメンズクリニック  
吉澤 加奈子先生

## PROFILE

愛知医科大学医学部卒業。  
東京女子医科大学病院、愛知医科大学病院勤務を経て、  
個人開業産婦人科で非常勤勤務を経験。  
2007年4月名古屋で女性の健康とライフスタイルを支援する  
NPO法人ウーマンリビングサポート設立。  
2008年6月名古屋市東区に女性のための統合医療クリニック  
「ココカラウイメンズクリニック」を開院。  
東洋医学・薬膳・アロマセラピーなどにも精通。  
さまざまなジャンルの講演や講座を全国各地で行い、名古屋地域での  
ピンクリボン運動に精力を注ぐ。LOHASや代替医療・統合医療の  
コンサルテーションも行っている。

日本産婦人科学会会員  
日本東洋医学会会員  
日本アロマセラピー学会会員  
日本抗加齢医学会会員

## 乳がんの早期発見を目指して

### ～ピンクリボンの運動を知っていますか？～

**日本人女性の20人に1人は、  
乳がんにかかる時代です。**

数年前まで、日本の女性は欧米の女性に比べ、乳がんにかかりにくいイメージもありました。しかし、近年のライフスタイル、特に食生活の欧米化などから、日本人女性にも多くの乳がんが見つかるようになりました。いまでは、日本人女性全体の20人に1人は乳がんにかかるといわれ、女性のがんの中では、胃がんを抜いて乳がんがトップになっています。乳がんは女性にとって一番身近ながんであり、それだけ注意が必要です。

**働き盛りの女性ほど、  
乳がんに注意が必要です。**

乳がんは早い人で20代から見つかりはじめ、40代後半から50代前半でピークを迎え、それ以降は徐々に減っていきます。特に、30～55歳の働き盛りの女性では、乳がんは最も多いがんの1つで、残念ながら亡くなる方も多くいらっしゃいます。60歳以上でも乳がんにかかる方はいらっしゃいますので、自分は大丈夫と思わず、30代になったら、マンモグラフィ検診などの乳がん検診を定期的に受けて頂きたいですね。

**早期発見・早期治療を行えば、  
乳がんは約90%治療します。**

乳がんはがんの中でも早期発見・早期治療を行えば、治療率も最高で95.45%と非常に高く、決して恐い病気ではありません。治療法も早期であれば乳房を温存しながらわずかな切除手術でがんを取り除くことも可能です。しかし、乳がんは初期のうちには自覚症状がまったくないといいいほどないため、早期発見にはがん検診が欠かせません。自覚症状が起きてからでは治療率も低くなり、手遅れということも少なくないのです。

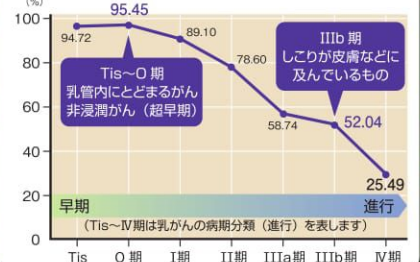
乳がんの罹患患者数と死亡者数の推移（日本）



乳がんの年代別罹患率（日本）



乳がんの10年生存率（1990年 治療開始）



※掲載グラフは厚生労働省より

※罹患(りかん)=病気にかかること。一定期間内における病気にかかる患者の対応する人口に対する割合を「罹患率」といいます。

## 愛知県の乳がん検診率は約14%と、全国平均を下回っています。

実は、現在でも欧米女性の方が乳がんにかかる確立は日本女性より高いのです。しかし、欧米では乳がんで亡くなる方はどんどん減っています。一方、日本では乳がんは30～55歳女性のがんによる死亡原因の1位となるなど、亡くなる方がどんどん増えています。その背景には、日本人女性の乳がん検診率の低さがあると言われています。平成19年度のデータによると日本国内の検診率は約20%（欧米の数値にかなり劣ります）また、愛知県内の検診率は約14%で、全国平均より6%も低い数値になっています。

## 集団定期健診と乳がん検診

いま、乳がんは胃がんを抜いて、日本の女性のがんによる死亡原因のトップになっています。しかし、企業などの集団健診では、乳がん検診を行っていない場合がほとんどです。女性の社会進出も進む中、働く女性の健診には、ぜひマンモグラフィによる乳がん検診を取り入れて頂きたいと思います。また、ご家庭の主婦の方なども、自治体の補助により、例えば名古屋市では500円の自己負担でマンモグラフィ検診を受けることが出来ます。ぜひ、そうした制度を活用して乳がんの早期発見・早期治療につなげて頂きたいですね。



チーム88%  
ピンクリボン運動の推進にも  
ご協力下さい。

## チーム88%を知って下さい。

「チーム88%」は、名古屋のシンボル8（ハチ）にちなみ、乳がん検診率88%を目指す名古屋でのピンクリボンキャンペーンの共通ロゴマークです。このロゴマークと「チーム88%」を合い言葉に、名古屋ピンクリボンフェスタは、乳がんの検診率88%を目指して活動中！どこかでこのマークを見かけたら、ぜひ、皆さんもあなたの大切な方に、乳がん検診を勧めてあげて下さい。



## あなたは乳がんの できやすいタイプ？ こんな方は要注意です。

思い当たる項目に  
チェックしてみてください。

- 現在30歳以上で未婚
- 出産経験はないか、初産が30歳より後だった
- 初潮が11歳以下、あるいは閉経が55歳以上だった
- 母親や姉妹に乳がんになった人がいる
- 肥満体型をしている
- 動物性脂肪を含むものをよく食べる
- ほとんど運動をしていない
- よくお酒を飲む

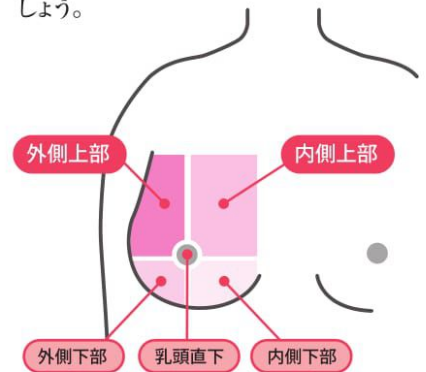
注意する症状は？

- 乳房にしこりがある
- 授乳中ではないのに乳頭から分泌物がでる
- 生理前でなくても乳房に痛みや張るような自覚がある
- 乳房の皮膚にかゆみやタダレがある
- 乳房の皮膚に「みかんの皮」のようにボコボコした部分がある
- 乳房の皮膚表面にくぼみがある

いかがでしたか。3つ以上当てはまる項目があった方は、すぐに病院の『乳腺外科』へ！いまは大丈夫という方も、ごく初期の乳がんの可能性はありますから、ぜひ乳がん検診を受けに行きましょう！

## 乳がんのでやすい 場所を知って、月1回は セルフチェック！

乳がんの約半数は、他の部分より乳腺の多い、乳房の外側上部にみられます。その次に多いのが乳房内側上部。あと、外側下部、乳腺直下、内側下部と続きます。乳がんのできやすい場所は、特に念入りにチェックしましょう。また、チェックを行う時期は、生理が終わった4～5日後、閉経後の方は毎月チェック日を決めて行うといいでしょう。



## 鏡の前で乳房の形を見てチェック

まず、腕を高く上げ、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳頭のへこみ、湿疹がないか確認します。次に、今度は両腕を腰に当てて、しこりやくぼみがないか確認します。

## 入浴時に脇の下のリンパ節と乳頭を触ってチェック

乳房や乳首をしぼるようにして、乳首からの分泌物が出ないか調べます。その後、乳房に石けんなどをつけて滑りやすくし、4本の指を乳房にあて、指を何度か滑らせて両脇の下まで丁寧に調べます。

## 仰向けに寝てチェック

背中後ろに枕などをあて、体を傾けた状態で乳房が左右にずれないように気をつけながら、乳房全体を触ってしこりや違和感等がないか調べます。

## マンモグラフィ検診について

マンモグラフィ検診は、乳がん検診で唯一有効性が証明された検診方法です。「有効」な検診とは、がん死亡率を減少させる科学的根拠を持った検診のことです。定期的なマンモグラフィ検診により、触診などでは発見できない、早期がんの発見が可能になっています。

## 公衆保健協会では 乳がん検診が受診可能です。

当協会では厚生労働省「乳がん検診装置緊急整備事業」を受けて平成18年度よりマンモグラフィ（乳がん）検診車を導入しております。この機会に「乳がん検診の受診」をされてみてはいかがでしょうか。



## 各種健康診断コース・料金のご案内

検査項目	定期健康診断A 34歳以下、 36～39歳	定期健康診断B 35歳、40歳以上	雇用時健康診断	生活習慣病健診 35歳以上 協会けんぽ加入者
健康診断料	4,200円(税込)	9,450円(税込)	9,450円(税込)	6,840円(税込)
身体計測 (身長・体重・肥満度)	●	●+ 腹囲	●+ 腹囲	● + 腹囲
視力検査	●	●	●	●
聴力検査 (オーディオ法 1000Hz・4000Hz)	●	●	●	●
血圧検査	●	●	●	●
尿検査 (尿中の糖及び蛋白の有無の検査)	●	●	●	● + 潜血
診察	●	●	●	●
胸部レントゲン	●	●	●	●
心電図検査		●	●	●
血液検査		● ※1	● ※1	● ※2
胃部レントゲン				●
便潜血検査(2日法)				●

### 血液検査項目※1

貧血検査 赤血球、ヘモグロビン、白血球、ヘマトクリット  
 肝機能検査 GOT、GPT、γ-GTP  
 脂質検査 中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール  
 糖質検査 血糖

### 血液検査項目※2

貧血検査 赤血球、ヘモグロビン、白血球、ヘマトクリット  
 肝機能検査 GOT、GPT、γ-GTP、ALP  
 脂質検査 総コレステロール、中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール  
 糖質検査 血糖もしくはHbA1c  
 腎機能検査 CRE、UA

がん検診	<p><b>生活習慣を見直して、がん予防。</b></p> <p>日本人の死因で相変わらず多いのが「がん」です。しかし最近では、いずれも早期に発見して治療すれば、ほぼ治るようになってきています。普段の生活習慣を見直すとともに、年1回のがん検診を行って、がん予防につとめましょう。</p> <p style="text-align: center;">がん検診の種類      肺がん検診      大腸がん検診      胃がん検診 等</p> <p>名古屋市内在住の方を対象とした「名古屋市委託事業がん検診」協力医療機関となっております。詳しくはお問い合わせ下さい。</p>
------	--

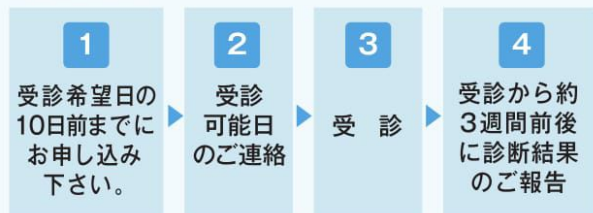
### 個人様・近隣企業様向け

#### 健康診断のご案内

(当協会の集団健診センターにて受診)

健康診断の実施/月～金曜日 ※必ず事前のご予約が必要です。

#### ■受診の流れ



結果は事業主様と受診者様へご報告します。

### 企業様・団体様向け

#### 出張健診のご案内

#### ■各種検診に対応

- 循環器検診車・胸部X線検診車
- 胃部X線検診車
- 乳房デジタル検診車
- 胸部デジタル検診車
- 胃部デジタル検診車

受診希望日の2ヵ月前までにお申し込み下さい。

※健康診断料等詳細はお問い合わせ下さい。



## 愛知労働局からのお知らせ

### 定期健康診断をきっかけに、 働く方の健康維持に努めましょう

#### 1) 定期健康診断後の対応策

健康診断で異常の見立てがあった方について、医師の意見を参考に、作業転換、労働時間の短縮等、就業上の対応策を確実に実施しましょう。

#### 2) 定期健康診断結果の働く方への通知

定期健康診断の結果は異常の有無に関わらず、必ず働く方へ通知しましょう。

#### 3) 定期健康診断の結果に基づく保健指導

健康診断の項目に異常の見立てがある方など、健康の維持管理に努める必要のある方について、医師や保健師による栄養改善、運動等の保健指導を行い、働く方ご自身も保健指導を利用して、健康の維持管理に努めましょう。

#### 4) 健康教育・健康相談等

健康診断の項目に異常の見立てがある方をはじめ、働く方に対し栄養改善・運動等に取り組むよう健康教育・健康相談を行い、働く方ご自身も健康教育・健康相談等を利用して、健康の維持管理に努めましょう。

## 2010年度 事業紹介

### 胸部X線検診車、 胃部X線検診車をデジタル化



## DIGITAL

当協会では出張健診での充実を図るため、胸部X線デジタル検診車、胃部X線デジタル検診車をそれぞれ導入致しました。このデジタル化により、従来と比べ受診者様に対する放射線の被曝量を軽減し、詳細な判読が可能となりました。これにより、がん検診における安全性と精度の向上を実現することとなりました。企業様・団体様の健康管理にお役立て下さい。

### 集団健診センターを リニューアル



平成22年4月、健康診断を実施する施設である「集団健診センター」をリニューアル致しました。待合室と健診ルームを拡充したことで各スペースにゆとりが出来、受診がスムーズに行えるようになったと共にさらに多くの受診者様の受け入れも可能になりました。また検診車と同様に胸部X線検査の機材をデジタル化したことで放射線の被曝量を軽減し、検査画像の詳細な判読が可能となりました。



駐車場あり(6台無料)  
 ※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

#### 地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

#### バスをご利用になる場合

市バス  
 中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分  
 黄金中学校前(栄24系統)下車→北へ徒歩1分

#### お車の場合

名古屋駅方面より  
 広小路通「笹島」交差点より西進→「箕瀨通」交差点を左折  
 →「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折  
 →2つ目の道路を左折

黄金橋方面より  
 「黄金通2」交差点より北進→2つ目の道路を左折

## 財団法人 公衆保健協会

付属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0813 愛知県名古屋市市中村区ニツ橋町4丁目4番地

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

**TEL052-481-2161(代)**

Eメール: info@hoken-k.or.jp

#### 受付時間

平日

午前 9:00 ~ 11:30

午後 1:00 ~ 4:30

休診日

土曜、日曜、祝日

公衆保健協会

検索