CASE2

乳がん

日本人女性の9人に1人がかかる身近な病気。症状もほとんどなくわかりにくい。早期発見で治るからこそ検診が大切です。

【乳がんの検査方法】

超音波検査（エコー）

乳腺が多い場合でも比較的正確に把握できることや、しこりの中の状態や広がり具合まで観察できることが特徴です。診察したい部分に専用のジェルを塗って、携帯電話くらいの大きさの機械をあてるだけですので、痛みもほとんどありません。（がん受診券にオプションで検査可能）

マンモグラフィ検査

乳腺・乳房専用のレントゲン。乳房を板で挟み薄くのばして検査します。小さなしこりや微細な石灰化の発見が可能。ただし、乳腺が多い人は、真っ白な写真しか撮れず、乳がんを見つけることが難しいことがあります。

Interview

あなたの一日をあなたの身体のために

自分の身体を知るためにもまずは一度検診を

乳がんは神経がないので痛みがなく自覚症状が乏しい分、早期発見のためには検診がとても大切です。検査にはマンモグラフィとエコーがありますが、日本人に多いと言われるデンスブレスト（高濃度乳腺）の人は、マンモグラフィだと全体が乳腺で白く写り見つかりにくいことがあるので、エコーとの併用をおすすめします。デンスブレストかどうかは、自分ではわからないため、まずは一度検査を受けてもらいたいです。

肥満は乳がんの大敵

沖縄はアジアの肥満大国と言われていますが、その肥満が乳がんの大敵なのです。乳がんの主な原因であるエストロゲンは閉経後、脂肪からつくられます。皮下脂肪を20％減らすと敵であるエストロゲンは5分の1に減らせます。運動して肥満を解消することが乳がんを予防することにつながるのです。

正しい診断と正しい治療で乳がんは治る

乳がんになると胸を切除するイメージがありますが、早期発見できればほとんどの患者さんが胸を残して治療ができます。乳がんは正しい診断をし、正しく治療したら治るのです。検診でがんが発見されたらこわいという気持ちもわかりますが、手遅れになるよりはいいと思います。イギリスでは新型コロナウイルスの影響で検診を控えたり、治療を遅らせていることによって10年後の死亡数が10％増えるという統計結果が出ています。日々、仕事や家事で忙しいと思いますが、３６５日のうち1日だけ自分のことを気にする時間をつくり検診を受けてもらいたいです。

宮良クリニック
宮良 球一郎 医師

PICK UP!

乳がん患者の情報サロン ぴんく・ぱんさぁ

【住所】浦添市城間2-3-1
【開設時間】火・水・金／午後1時～午後4時
pnkpnsa@yahoo.co.jp（現在は予約制）

「乳がんの知識と正しい情報発信」と「正しい検診による乳がんの早期発見・正しい治療の大切さ」を伝える相談会や交流会などを行っています。ピンクリボン月間である10月は乳がん検診受診の啓発活動をしています。

▲ゆんたくスペース

▲乳がん情報コーナー

私が乳がんと診断された頃は視触診の検査が多く、異常なしと診断されても実は乳がんだったということも少なくありませんでした。私自身、早期発見ではなかったため、抗がん剤治療も辛く、経済的な負担も大きかったです。その経験から正しい診断による正しい治療が大切だと知り、そのことを少しでも多くの人に伝えられたらと思い、患者会ぴんく・ぱんさぁを立ち上げました。

NPO乳がん患者の会 与儀 淑恵さん

使っていますか？ がん受診券

がん検診って高いと思っていませんか？「がん検診等受診券」を使って検診を受けると、検診費用の一部を市が負担するため、自己負担額を少なく抑えることができます。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(875)2100

検診名	対象年齢	検診項目・内容	自己負担額	
			集団検診	個別検診
胃がん	40歳以上	胃部X線検査（バリウム）	800円	1600円
大腸がん	40歳以上	便潜血検査（2日採便法）	400円	700円
肺がん・結核	40歳以上	胸部X線検査（レントゲン撮影）	300円	500円
	原則50歳以上	喀痰（かくたん）検査	600円	600円
子宮頸がん	20歳以上（偶数年齢）	子宮頸がん検査（子宮頸部細胞診）	500円	1200円
乳がん	40歳以上（偶数年齢）	マンモグラフィ検査	600円	1000円

がん受診券について詳しくはこちらをご覧ください

ここで解決！

がん受診券 “よくある質問”

Q1 がん受診券が届かない年があるが、毎年は送付していないのか？

A 原則、下記の人に送付しています。

➡胃がん・肺がん・大腸がん検診は、40歳以上の国保加入者に郵送しています。社会保険加入者は、申し出により郵送しています。

➡乳がん・子宮がん検診は、国保・社保どちらの加入者にも対象年齢の人へ郵送しています。

Q2 年度年齢の意味がわかりません。

A 年度年齢とは、翌年の3月末時点での年齢となります。

Q3 人間ドックで受診したいが、補助は受けられるのか？

A 補助を受けることができます。その際には、がん検診等受診券を医療機関へ提出してください。

Q4 胃カメラは受診券利用で補助を受けることができるのか？

A 補助を受けられます。ただし、市が補助している額を超えた分は自己負担でお願いします。

健康づくり課 職員

がん受診券 利用の流れ

個別・集団どちらも『がん検診受診券』が必要です。

個別検診または集団検診を選ぶ

個別検診

受診日を決めて、がん受診券記載の医療機関を選んで電話する。
※医療機関リストはがん受診券の裏に記載されています。

集団検診

決められた日程から受診する日を選んで予約する。
【予約先】
沖縄県健康づくり財団
☎(889)6452

集団検診会場での コロナ感染拡大対策

保健相談センターでは、入口で整理券を配布して、入場制限をして密を避けています。検診も受診者の間をあけ、透明な仕切りを置くなど、安心して受診できるよう心がけています。