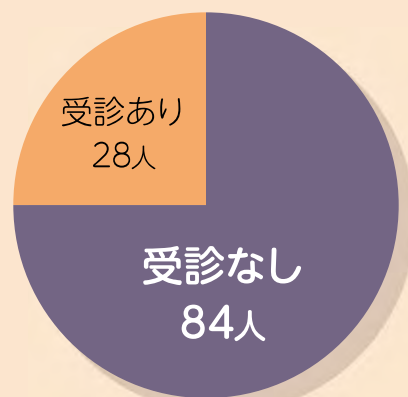


Q.この数字の意味は？

84/112

A. ダスキン健保加入者の令和4年度の乳がん有所見者(112人)のうちの、医療機関未受診者(84人)でした。

乳がん検診結果が有所見の方のうち、半数以上が医療機関未受診の状況です。



マンモグラフィーの検査結果に所見があったけど、4年間放置した後、他の部位へ転移して、主病巣の乳がんが見つかった。

マンモグラフィーの検査結果に所見があり、すぐに医療機関へ受診し、乳がんと診断。術後も早い時期に復帰できたわ。

乳頭からの分泌物や乳房の痛みで医療機関を受診。乳がんと診断されたの。

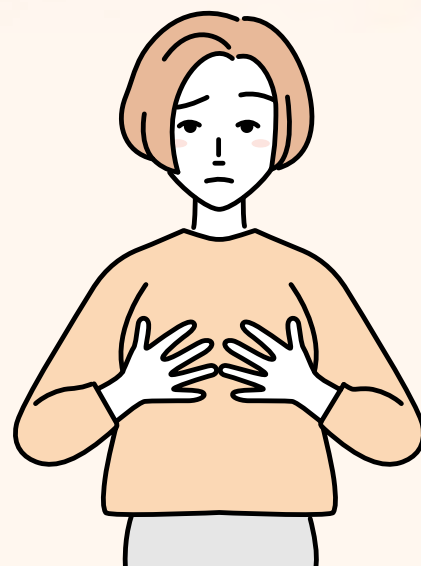
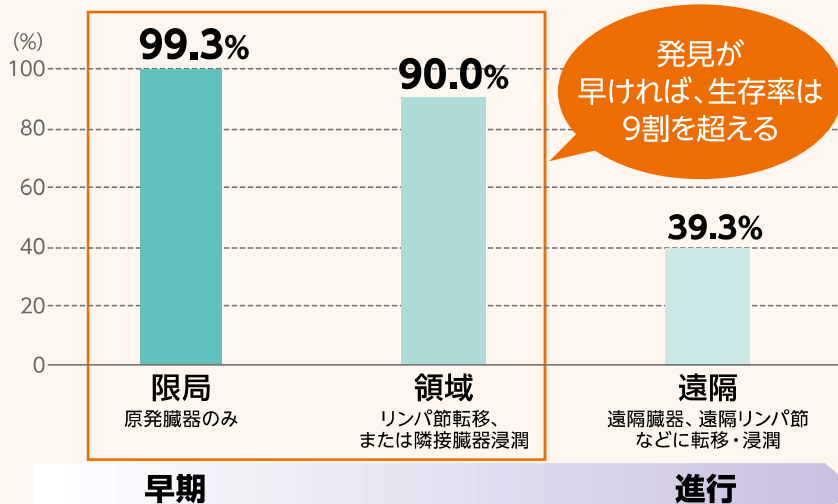
ダスキン健保医療職が健診結果で所見のあった方への受診勧奨でお伺いした事例です

怖がらないで！ 早期発見なら治る可能性も高くなります

乳がんは女性にもっとも多いがんですが、がんが2cm以下の早期の段階で見つければ治りやすいがんでもあります。また、乳がんはがんが1cmぐらいになると“しこり”として触れることができるため、自分で見つけれられる数少ないがんの1つです。

しかし、日本では発見の遅れで、年間1万人以上が乳がんによって亡くなっています。

乳がんの臨床進行度別5年相対生存率*（1993～2011年診断例）



*相対生存率：がんと診断された場合に治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。

※出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター，2020）
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

乳がんの発生には 女性ホルモンが深く関わっています

乳がんは乳腺の組織にできるがん。乳がんになる女性は30代から増えはじめ、40代後半から70代まで高い発症率が続きます*。乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。また、飲酒などの生活習慣も、乳がんの発症リスクを高めます。

※出典：国立がん研究センターがん除法サービス「がん統計」（全国がん登録）

リスク要因

- ☐ 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- ☐ 出産・授乳経験がない
- ☐ 初産年齢が高い
- ☐ 閉経後、肥満傾向にある
- ☐ 飲酒量が多い
- ☐ 運動不足である
- ☐ 乳がんになった血縁者がいる

4つのポイントをおさえて早期発見 ブレスト・アウェアネス

乳がんは早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

ブレスト・アウェアネスとは

ブレスト・アウェアネスは、『乳房を意識する生活習慣』です。

日頃から乳房を意識する生活習慣を心がけることで、自身の乳房に対しての意識が高まります。乳房の変化を感じたらすみやかに医師に相談するという正しい受診行動を身につけて、乳がんの早期発見につなげましょう。

ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にしましょう。

② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、以下のような乳房の変化に気づけます。しこりを探すという行為や意識は必要ありません。

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 乳頭からの分泌物
- ☐ 乳頭や乳輪のただれ
- ☐ 乳房の皮膚のくぼみやひきつれ
- ☐ 乳房の痛み など



気軽に乳房をチェック

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談しましょう。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

乳がんを早期に発見するためには、乳がん検診を受けることが大切です。国では乳がんが増加する40歳以降、2年に1回、乳がん検診を受けることを推奨しています。

マンモグラフィーは、乳房を片方ずつX線撮影し、がんが疑われる石灰化や小さなしこりがないかを調べます。



ダスキン健保の乳がん検診

巡回健診で受診した方や、提携医療機関受診時、当日の体調によりがん検診を受診できなかった方は補助金制度（がん検診）をご利用ください。

詳細はP17～P18をご覧ください。

※当健保ホームページでもご確認いただけます。

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/gynecology.html



健保のホームページ、ぜひご活用を！



「みんなの健康情報」
ページはこちらから▼



ダスキン健康保険組合ホームページの「みんなの健康情報」には、組合員の皆さまの健康増進などにご利用いただける健康情報を掲載しています。気になることがある時に、一度ご覧になってみてください。

https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/health_info.html

●女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

厚生労働科学研究費補助金を受けた研究班で運営しているホームページです。
年代に合わせたお悩みを検索して、セルフチェックや対応方法などを確認できます。

ヘルスケアラボ
HealthCareLab

●赤ママWEB

「赤ママWEB」は、妊娠・出産・育児と子どもを中心とした育児専門出版社「赤ちゃん和妈妈社」の育児情報サイトです。
症状別、病名別などで、赤ちゃんの気になる病気の小児科医による説明・アドバイスなど、専門家が監修した安心できる確かな情報がいつでもどなたでもご覧いただけます。



●がん対策推進企業アクション ホームページ

がん対策推進企業アクションでは、職域におけるがん検診受診率向上を企業連携で推進していくことで、がんと前向きに取り組む社会的気運を醸成します。ダスキン健康保険組合も推進パートナー団体として登録済みです。
東大病院の中川恵一特任教授によるYouTube講座では、がんに関する正しい知識と最新情報を配信しています。



●公益財団法人長寿科学振興財団が運営しているウェブサイト「健康長寿ネット」

誰もが迎える高齢期を前向きに生活するための情報を提供しています。「生活の質」＝QOL (Quality Of Life) の維持・向上に役立つ、高齢者特有の悩みに答えています。
まずは白内障や、骨粗しょう症、前立腺肥大症といった高齢者に多い病気をチェックしてみたいかがでしょうか？
前立腺肥大症と前立腺がんの違いなど、わかりやすく解説されています。



ちょっとお得な健康情報

組合員の皆さまやご家族の体力づくりや健康増進などにご利用いただけるお得な健康情報を掲載しています。
各種施設割引券、スポーツクラブルネサンスの体験クーポンなど、ちょっとお得な情報をご活用ください。

「ちょっとお得な
健康情報」
ページは
こちらから



URL https://www.duskin-kenpo.or.jp/health_promotion/otoku.html