



# 女性の健康づくり 応援BOOK

 沖縄県 国保・健康増進課

お問合せ 098-866-2209

沖縄県

検索

## 女性の健康支援対策事業アンケート結果より(平成21年度)

乳がん、子宮頸がん検診の受診状況

(単位:%)



### がん検診を受けた方の感想

マンモグラフィーが  
思ったよりも痛い！  
(30代 女性)

受診するまでに  
5年くらいかかった。  
(20代 女性)

「怖い」と思う気持ち強いけど、  
もしもの時の後悔が大きくなりそうなので、  
勇気を出して受診します！  
(30代 女性)

検査を受けて  
少しだけ安心した気になれました。  
(40代 女性)

やっぱり健康に  
過ごすためには、  
必要なことは  
受けるべきだと思います。  
(40代 女性)

妻にいくつになっても  
健康でいて欲しいので  
受けてもらいました。  
(男性)

乳がんで亡くなった友人が  
死と引き換えに残したメッセージが  
検診受診でした。  
(男性)

初めて受診した時は  
緊張しましたが、  
今では当たり前になっています。  
(40代 女性)

### 健康診断やがん検診を 受けない理由

関心がない。  
(10代 女性)

今は病気にならないと  
思ってしまふ。  
(10代 女性)

### 女性のがん検診を 受ける人を増やすには？

友人と一緒にいこうって  
誘われたら行く。  
(10代 女性)

ブログは、絶対1回は見る。  
そのときの有名な人や  
身近な友人が出ていたら、関心を持つ。  
(10代 女性)

パートナーに  
「検診に行ってください」と  
言ってくれたら行く気になる。  
言ってほしい。  
(10代 女性)

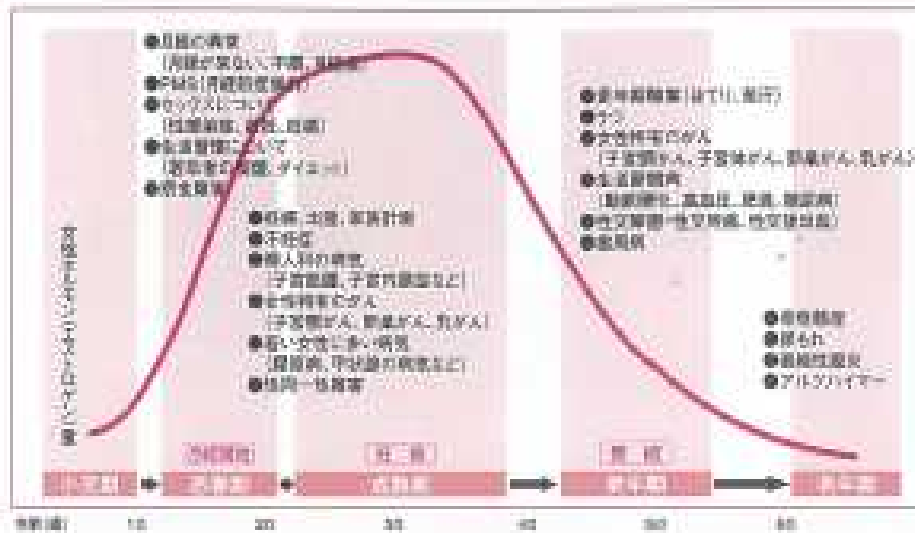
ポスターやチラシは、  
知っている顔(学校の生徒など)があると  
関心をもって見る。  
若い人が集まる場所、  
カラオケ店などに貼るといい。  
(10代 女性)



女性と男性では、身体づくりや生理的な機能が異なるだけでなく、かかりやすい病気がちがいます。

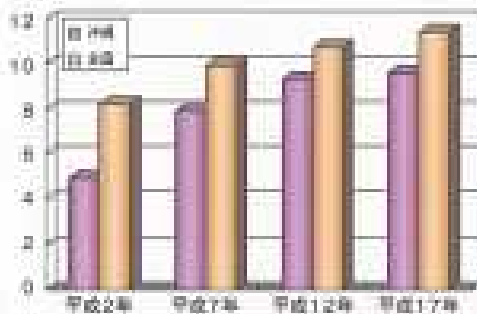
思春期・妊娠・出産・更年期といった、ライフステージや月経周期に伴い、女性の心と体は、女性ホルモンや環境の影響を受けて大きく変化します。

### 女性のライフステージで起こりやすい健康トラブル(例)



女性の20人に1人が乳がんにかかると言われていますが、30代女性の死因第1位はがんです。この世代の女性の死亡は、家庭的にも社会的にもとても大きな影響をあたえてしまいます。

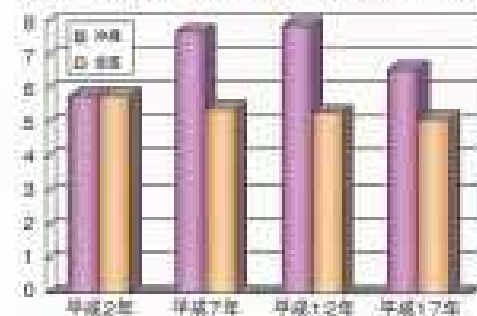
#### 乳がんによる死亡率の全国比較



#### 乳がん

30～64歳の女性では、がんによる死亡原因のトップは乳がんです。しかし、早期発見なら命も乳房も失わずに治せます。

#### 子宮がんによる死亡率の全国比較



#### 子宮がん

20～30代の女性に増えている子宮頸がんは、がんになる前に発見でき、100%予防できる唯一のがんです。

# 乳がん・子宮がんは2年に1度の検診を受けましょう

## 乳がん

### 問診

家族歴、既往歴、月経及び妊娠などに関する事項、乳房の状態、検診受診状況などをおたずねします。

### マンモグラフィ

専用の撮影機で、乳房をプラスチックの板に圧迫してはさみ、上下左右の2方向からX線撮影することで乳房全体像を見ます。乳房を強くはさむので少し痛みを感じることもあります。乳房の大小にかかわらず、検査を行う事ができます。

### 視触診

乳腺組織の発達した閉経後の人には、小さな影が見えにくくなる場合があります。これを補うために行います。

視診は、乳房や乳頭の変形、皮膚のひきつれ、くびみの有無などを調べます。

触診は、しこりの有無、大きさや硬さなどを、乳房からわきの下やリンパ節などの範囲を手で触って調べます。また乳房を圧迫して分泌物の有無を確認します。

## 子宮がん

### 問診

経歴及び分娩歴、月経の状況、不正性器出血などの症状の有無、検診受診状況などをおたずねします。

### 視診

陰鏡という器具を挿入して、子宮頸部の状況を直接観察します。

### 内診

片方の手の指を膣内へ入れ、もう片方の手でお腹を押さえて子宮、卵巣、子宮近辺を触診します。子宮の大きさや、卵巣の腫瘍の有無、押さえることによる痛みの有無を診ます。

### 細胞診

子宮頸部の細胞を綿棒などでこすってとり、顕微鏡で調べます。肉眼ではわからない初期の病変を発見することが出来ます。痛みもほとんどなく、頸部がん検診では広く行われている検査です。

## 婦人科をうまく利用しましょう。

婦人科は女性の味方です。体調がおかしいなと感じたときは気軽に相談してみましょう。また普段からかかりつけの婦人科医を持つことは安心にもつながります。

### 事前に

- 事前に電話で問い合わせ
- 気になる症状をメモしておく
- 基礎体温表があれば持参

### 当日は

- 脱ぎ着のしやすい服装を
- 顔色がわかるよう、化粧は薄め
- 念の為健康保険証と生理用品

## 健康な生活のために

### 食事

ちゃんと朝食!  
1日3食、バランスよく食べよう

### 運動

過度な運動で、  
できるだけ体を動かそう!

### 睡眠・ストレス

睡眠をとってストレスを解消  
ひとりで悩まず相談を!

### 飲酒

お酒はほとんどに  
妊婦は飲みません!

### 喫煙

たばこは、美容や健康  
の天敵です!

### 性行為

望まない妊娠・性感染症を  
防ごう!