



第3回ももはな会



- 🌸 開催日時：平成 30 年 8 月 25 日（土）14：00～16：00
- 🌸 第 1 部：「乳がん検診の現状」公益財団法人ちば県民保健予防財団（超音波検査士）長島真里先生
- 🌸 第 2 部：
 - ① メディカルメイク提供：NPO 法人メディカルメイクアップアソシエーション
 - ② メディカルウィッグ提供：株式会社スヴェンソン 千葉スタジオ

〔第 1 部〕

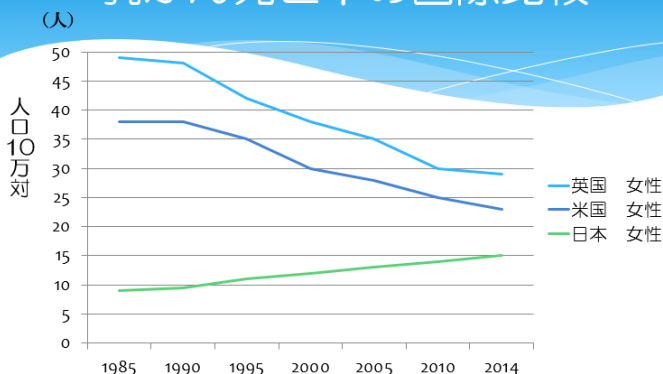
1. 乳がんの検診の現状

- ① 現在では、女性の 11 人に 1 人が生涯のうち乳がんにかかると言われています。
- ② 乳がんは早期発見により良好な経過が期待できます。しかし、日本の乳がん検診受診率は 44.9%と低水準いため、受診率をどのように上げていくかが今後の課題です。
- ③ 受診率が低い理由として、時間が無い・経済的不安・がんであると分かるのが怖い・・・などがあります。
- ④ 乳がん検診の目的は死亡率の減少です。そのためには早期発見（マンモグラフィ・エコー）が大切。
- ⑤ 乳がんの 50%以上は自己発見です。→月に 1 回、自己検診を習慣にしましょう（入浴時がオススメ）

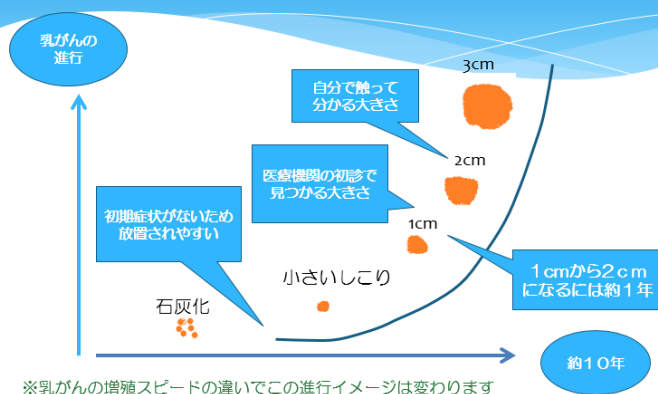
年代別検診(健診)の目安

- 《20～30歳代》
- ☆月 1 回の自己検診
 - ☆乳房の主治医を見つけておく。
 - ☆主治医と話し、超音波検査を受けたりと自分にあった適切な検診(健診)についてまなぶ。
- 《40歳代から》
- ♪月 1 回の自己検診。
 - ♪2年に 1 回（状況により 1 年に 1 回）はマンモグラフィ検診を受ける。
 - ♪超音波検査が必要な場合もあり、主治医に相談して併用も検討する。

乳がん死亡率の国際比較



乳がんの進行イメージ



乳がんの症状

＊早期発見の乳がんは一般的に自覚症状がほとんど無し

＊進行と共に、乳房のしこり・痛み・乳頭分泌・乳頭のただれ・乳房の凹凸などの症状が現れる。

☆しこり：ゴリッとして硬くコロコロと動かない。

☆痛み：月経周期に関係なく長期間の痛みは乳腺炎・筋肉痛・肋間神経痛などがあるため痛みだけでは乳がんとは言い切れない。

☆乳頭分泌：血液が混じったような茶褐色の分泌物が出る場合。ただし、良性腫瘍でも出ることもあり。

☆乳頭や乳輪のただれ：治り難くかさぶたを作りそこにまたただれが出来ることを繰り返す。

☆乳房のえくぼ：がんの進行により、えくぼのような凹みが出ることもある。

2. ちば県民保健予防財団 乳がん検診

- ① 超音波検診バス 4 台 マンモグラフィ検診バス 7 台が稼働しています。ドライバー・検査技師共に全員女性スタッフで構成されています。
- ② 千葉県内 54 市町村のうち、ちば県民健康予防財団が 42 市町村を回っています。

40 代の乳がん発見率

超音波検査			
年代	受診者数	要精密検査数	乳がん
40 代	9,708	317	22
乳がん発見率	0.22%		

マンモグラフィ検査			
年代	受診者数	要精密検査	乳がん
40 代	25,099	1,378	37
乳がん発見率	0.15%		

- ③ 40 代では、マンモグラフィ検査と比べ超音波検査の方が、乳がん発見率が高い。40 代は乳腺が豊富な人が多く、マンモグラフィでは、しこりが見つけにくい場合があるからです。
- ④ これからの乳がん検診は、自分たちにとって価値のある検診を選択しましょう。自分の乳房の状態や年齢によるリスクなどを把握した上で検診に臨むことが大切です！

〔第 2 部〕

1. メディカルメイク

インストラクターは自身が皮膚変色を持つ当事者です。私たちの経験を踏まえながら、お一人おひとりの心に寄り添ってカウンセリングさせていただきます。私たちと一緒に悩みを解決しませんか？（皮膚変色を綺麗にカバーする方法をお伝え致します）

2. メディカルウィッグ

医療用ウィッグの試着体験を行います。ウィッグ着用のコツやポイントなど、何でもご相談下さい。

