

◆乳がん検診

・乳房X線検査(マンモグラフィー)

乳房をプラスチックの板で挟んで平たくし、乳房専用のX線装置で撮影する検査です。

メリット	デメリット
検診による死亡率減少効果を示すことが証明されている。 石灰化のある小さな乳がんの発見に適している。	乳房を圧迫板で挟むため痛みを伴う場合がある。 乳腺密度の高い人や若い人では分かりにくいことがある。



・超音波検査(エコー)

乳房に当てた超音波の反射波を画像化し、乳房内部の状態を診る検査です。

現在、乳腺密度の高い人や若い人への検診に有効かどうかの研究が進んでいます。

メリット	デメリット
身体への負担が軽い。 乳腺密度の高い人や若い人への検診に適していると言われている。	検診の集団的評価において死亡率減少効果があると科学的に証明されているわけではない。



※乳がん検診と合わせて定期的に自己触診を行い異変を感じたらすぐに医療機関を受診しましょう

4月から市民健康診査がスタートします！

市の集団健診では、対象年齢のがん検診をすべて無料で受けることができます。

栃木県内で自己負担なくがん検診を受けられるのは、2市町だけだをご存じでしたか？

集団健診では、女性の方のみが受けられる「女性の日」も設けていますので、ぜひご利用ください。

また、指定の医療機関においての検診では、費用の一部負担により受診することもできます。

*詳細は、2月に各世帯へお送りした「健診の手引き」をご覧ください。

栄養と食事のコラム vol.10

乳がんと食生活の関係

近年、乳がん患者が増えている原因のひとつに、食生活の欧米化があります。肉や油脂類の摂取量が増え、主食の米の消費量が減ったことでPCFバランス(※)が崩れ、炭水化物の摂取量が減っています。

『日本でのPCFバランスの推移』

供給エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
昭和40年(1965)年 2,459kcal	12.2	16.2	71.6
昭和50年(1985)年 2,563kcal	13.0	25.5	61.5
平成21年(2009)年 2,436kcal	13.0	28.4	58.6

※PCFのPはProtein(たんぱく質)、FはFat(脂質)、CはCarbohydrate(炭水化物)の頭文字で、PCFバランスとは食事の中での「たんぱく質」、「脂質」、「炭水化物」のそれぞれの摂取エネルギーの比率。(農林水産省 食糧需給表)

健康的な生活を送るためには、PCFバランスにおいて、たんぱく質15%、脂質25%、炭水化物60%となるのが理想的と考えられています。つまり、主食、主菜、副菜をそろえた日本型食生活を基本とした食事が健康的であると考えられています。

がんの予防になる“これ”という食品はありませんが、乳がんのリスクを下げるには、バランスよく食事を取り、肥満を防ぐ、アルコールを控える、禁煙するということが大切です。

問 健康政策課 本3階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

3月1日～3月8日は「女性の健康習慣」です

今回のテーマは、女性の健康に関係の深い「乳がん」と「子宮頸がん」についてです。

乳がんは女性がかかるがんの第1位ですが、早期発見・早期治療により5年生存率は91.1%と高いがんでもあります。しかし、早期発見のために必要な乳がん検診の受診率は、栃木県が目標とする60%以上には達していません。（図1）

また、市の子宮頸がん検診の受診率は、年齢が若いほど低い状況にあります。子宮頸がんは、近年20代で急激に増加しており、若い世代の受診率の低さが課題となっています。（表1）

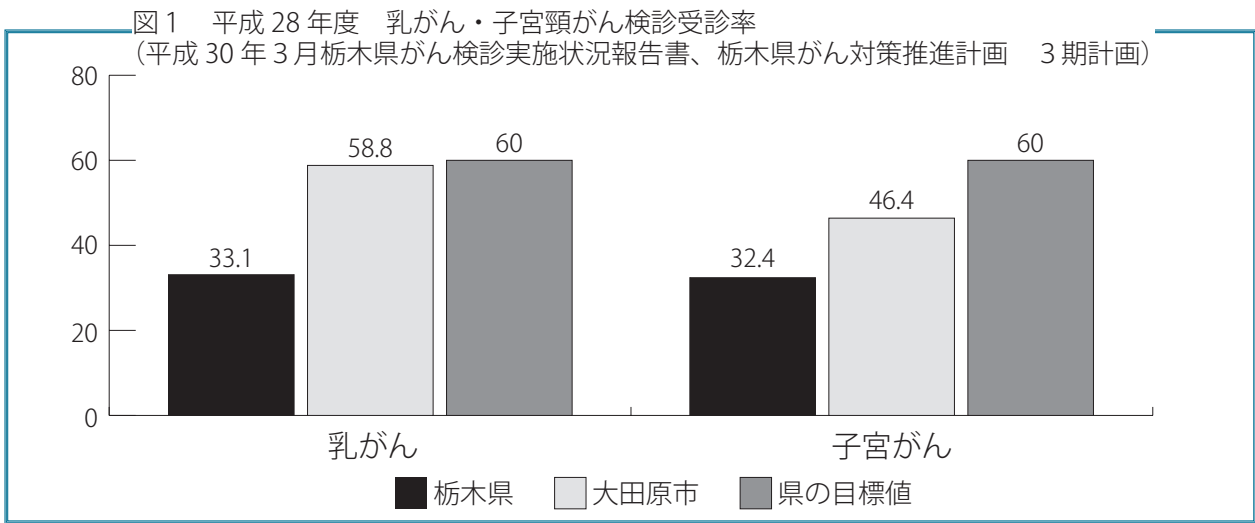


表1 若年女性の乳がん・子宮頸がん検診の受診状況

		20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	合計
受診率(%)	乳がん			25.3	34.5	30.2
	子宮頸がん	4.8	8.8	21.6	28.0	17.1

（平成29年大田原市保健予防事業実績より）

乳がん検診、子宮頸がん検診ってどんな検査？

「乳がん検診」「子宮頸がん検診」と聞くと、なんとなく抵抗を感じる方もいるのではないのでしょうか。まずは、どんな検査なのかを知るところから始めてみませんか？それぞれの検診の方法や特徴を紹介します。

◆子宮頸がん検診

ブラシやヘラなどで子宮頸(けい)部をこすり、細胞を採取する検診です。

細胞診検査	顕微鏡で細胞が正常か異常かを判断します。
HPV検査	子宮頸(けい)がんの原因となるHPVに感染しているかどうかを調べます。

※市の集団健診では、25歳から45歳までの方に上記の併用検診を実施しています。