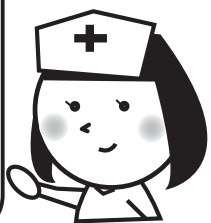


知っていますか？ 受診していますか？ 乳がん検診は早期発見が肝心です！



乳がんは30代後半から増え始め、40代後半に最も多くなるとい
う統計が出ています。しかし、早
期がんの場合、9割以上の方が治
るといわれており、早期発見・早
期治療が重要になってきます。

早期発見には乳がん検診や乳が
ん自己検診が有効です。高島市は、
乳がんによる死亡率が県内で3番
目に高いものの、乳がん検診受診
率は17.6%（平成21年度）と6
人に1人しか受診されていない状
況です。

乳がんにかかる危険性が高くな
るのは40歳代です。早期発見・早
期治療のためにも、40歳になつた
ら検診を受けましょう。市の乳が
ん検診はまだ実施していますの
で、40歳以上の女性で検診がまだ
お済みでない方は、この機会に受
診ください。

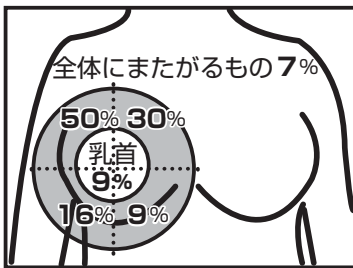
また、乳がんは、自分で見つ
けることのできる数少ないがんの
一つです。乳がん検診と毎月1回の
自己検診を行うことで、乳がんの
早期発見、早期治療につなげま
しょう！

乳がん検診は何をするの？

マンモグラフィ検査、視触診です。
（マンモグラフィ検査については、次頁
の「びょういんだより」をご覧ください。）

乳がんのできやすいところとは？

乳房の外側の上
方が一番多く、次
いで内側の上方、
外側の下方、乳頭
付近、内側の下方
の順になっていま
す。



市内の乳がん検診の受診状況は？

年度	対象者数 (40歳以上)	受診者数	受診率 (%)
17	10,246	1,439	14.0
18	10,091	1,365	13.5
19	10,267	1,434	13.9
20	10,106	1,438	14.2
21	10,106	1,780	17.6

受診率は、21年度には無料
クーポン券の配布により増加し
たものの、依然として低いまま
です。

乳がんの自己検診の方法

乳がんは多くの場合、乳房の中に固くて痛みのない
小さなしこりができてきます。このしこりに早く気づ
くため、自分で調べるのが「乳がんの自己検診」です。
★毎月、生理が終わった一週間後くらいに行ってください。

1 両腕を上げて、正面、側面、
斜めを鏡に映し、次の事を
調べます。
① 乳房のどこかにくぼみやひ
きつれたところはないか？
② 乳首がへこんだり、湿疹
のようなただれができて
いないか？

2 おおむけに寝て、右の乳房
を調べるときは右肩の下に
座布団か薄い枕を敷き、乳
房が垂れず胸の上に平均に
広がるようにします。

3 乳房の内側半分を調べるに
は、右腕を頭の後方に上げ、
左手の指の腹で軽く圧迫し
て、まんべんなく触れてみ
ます。

4 外側半分を調べるには、右
腕を自然の位置に下げ、左
手の指の腹で同じようにま
んべんなく触れてみます。

5 乳房を指先でつまむように
して調べると、異常がなく
てもシコリのように感じま
すから、必ず指の腹で探っ
てください。

6 右の乳房の検診が終わった
ら、左の乳房を同じ要領で
検査します。

7 左右の乳首を軽くつまみ、
乳をしばらく出すようにし
て、血のような液が出ない
かを調べます。

空気中には、いろんな細菌やウイルスがいます。外出したら必ず手洗い・うがいをしましょう。

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関することなどお気軽にお電話ください。（平日8時30分～17時15分）

●マキノ保健センター … ☎(27)1128	●今津保健センター … ☎(22)5101
●安曇川保健センター … ☎(32)4413	●朽木保健センター（朽木支所） … ☎(38)2331
●高島保健センター … ☎(36)8008	●新旭保健センター … ☎(25)8110

健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たかしま健康だより」か市のホームページをご覧ください！

マンモグラフィ検査で

乳がんの早期発見を

マンモグラフィ検査とは、乳
がんを診断する方法のひとつ
で、乳房のX線撮影のことです。
触ってもわからないような早
期の小さな乳がんや、しこりを
作らない乳がん、非常に小さな
石灰化も見つけることができま
す。この検査で、発見される乳
がんの7割以上が早期がんで
す。

乳がんは、早期に発見・治療
することにより高い確率で治る

病気です。そのためには、ま
ず、定期的に検診を受けること
が大切です。当院では、乳腺外
来を毎週金曜日午後に開いてい
ます。

また、市内在住の40歳以上の
女性は、個別に乳がん検診を実
施していますので、受診を希望
される方は各保健センター（朽
木は朽木支所）にお問合せくだ
さい。

順調に進んでいます。 新病院建築工事



新病院本棟の建築工事が現病院南側の建設用地（旧
駐車場）で7月から始まり順調に進んでいます。

災害拠点病院として、大規模地震対策のため今回特
に力を入れている基礎工事のうち、液状化対策の地盤
改良工事と基礎杭の工事が完了しました。

現在は構造上の大きな特徴である「免震装置」を設
置する建物の土台部分の工事を行っています。

来年2月ごろから、建物本体の工事を開始し、平成
24年の春に病院本棟が完成する予定です。引き続き
大変ご不便をおかけしますがご協力をよろしくお願い
します。

☎ 公立高島総合病院 病院建設部 ☎ (36) 8089

撮影方法は？

乳房を左右別々に斜め方向
と上下方向の2方向で撮影し
ます。乳がん検診では斜め方
向のみの1方向で撮影するこ
ともあります。撮影の際、乳
房を体から離すように引つ張
り、透明な板で強めに押さえ
て圧迫し撮影します。

放射線被ばくは 大丈夫？

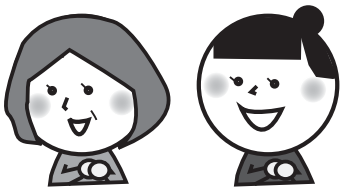
X線を用いた検査なので放
射線被ばくがありますが、人
体に及ぼす危険性は、ほとん
どないと考えられています。
1回の撮影で受ける放射線量
は、東京からニューヨークへ
飛行機で行くときに浴びる自
然放射線（宇宙線）の約半分
と言われています。

女性の放射線技師 はいないの？

当院の放射線室には女性放
射線技師も在籍しています。
今まで、男性の放射線技師
による検査を受けることにた
めらうておられた方も、お気
軽にお申し込みください。（女
性技師かどうかは申し込み時
に確認してください。）

健診のお申し込み、質問などお気軽にお問合せください。 ☎ 公立高島総合病院 ☎ (36) 0220

この検査なら、
早めに乳がんを発見できるのね。



「公立高島総合病院研究 発表会」開催

診療部、看護部、医療技術部、経営管理部、病
院建設部から日ごろの研究を発表します。ぜひご
来場ください。

▼日 時 12月4日（土） 9時 10分開場
▼場 所 藤樹の里文化芸術会館

☎ 公立高島総合病院 ☎ (36) 0220