

あなたと、

あなたを大切に思う全ての人を守る

# 早期発見のために できること



## 検診受診

### ステップ1

検診の申込みを予約

希望する検診日を決め、むつ市役所へ電話等でご連絡ください。



日程は市ホームページまたは健康づくりカレンダーで確認!

### ステップ2

必要書類が届きます



検診日の約2週間前に検診の案内と問診票が届きます。検診当日の流れや検診料金(無料になる方の要件も)、受診の際の注意点などについて記載されていますので確認しましょう。

### ステップ3

検診を受ける

問診票、保険証など必要物品を持参して受診していただきます。検診(撮影)時間は、1人3~5分程度です。



乳がん検診は検診車の中で行われます。



装置が回転することで、上下左右に挟んで撮影します。



これがマンモグラフィ検査の装置。

### ステップ4

検査結果が届く

検診後1か月程度で結果通知書が郵送されます。精密検査が必要との判定を受けた場合でも、それが必ずしも乳がんというわけではありませんので、必要以上に心配せず、乳房を診察している外科や乳腺専門外来で精密検査を受けましょう。

## 自己検診 (セルフチェック)

市が行う検診は40歳以上の方を対象としていますが、自己検診(セルフチェック)は、どの年代の方も行うことができます。乳がんは、自分で観察したり触れたりすることによって発見できる数少ないがんですので、毎月生理が終わって4~5日後くらい、閉経後の方は毎月日にちを決めて行いましょう。

チェックするポイントは以下です。

- ・乳房の変形や左右差がないか
- ・ひきつれがないか
- ・ただれがないか
- ・しこりがないか
- ・えくぼのようなへこみがないか
- ・出血や異常な分泌物はないか

### ステップ3

おやすみ前にお布団の上で

仰向けに横たわります。肩の下に薄いクッションなどを敷くと調べやすくなります。

腕を上げて乳房の内側半分を、腕を下げて乳房の外側半分を指の腹で軽く圧迫しながら調べます。

わきの下に手を入れ、しこりがないか指の腹で調べます。



もし、いつもと違う感覚があったなら、速やかに医療機関を受診してください。

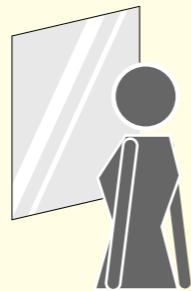
### ステップ1

入浴前に鏡の前で

両腕を下げた姿勢で、乳房や乳頭を観察。

両腕を上げて正面・側面・斜めを鏡に映し乳房を観察。

乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がないか調べます。



### ステップ2

入浴中にお風呂場で

手に石けんをつけて滑りやすくしてチェックすると、凹凸が判りやすくなります。

腕をあげ、乳房の表面を渦を描くように触り、しこりやこぶなどがどうか調べます。

指先をそろえてわきの下に差し入れ、リンパ節が腫れていないか確認します。



## 検診を受けて

市が行なっている乳がん検診を受診されている方に、検診を受ける意義と実際の検診の様子を伺いました。

田中さん

私は検診を受ける以前に「もしかして?」ということがあり、先に病院を受診した経験があります。幸いそのときは良性のものでしたが、それからは検診を毎回受けています。問題ないと判ると安心につながります。検診は受けるべきだと思っています。

事実。日頃から検診を受けるということは大事だと思います。私たちが子どもがいるので、まだまだ死ぬわけにはいかないんです。病気になることは、自分一人だけの問題じゃないと思っています。

中学生のころ母が乳がんを左胸を摘出していることから、自身も乳がんリスクはあるかもしれないと思い毎回受診しています。やはり何もなければ安心ですね。

職場の若い同僚から「受診したことがない人は、実際に行くまでどんなことをするのか判らず不安でストレスがある」という声を聞いたことがあります。

お二人

健康な毎日にいる場合だとつい検診受診を後回しにしてしまいう気持ちも解ります。でも何か起きてからでは遅いのも

でも終わってしまえば「こんなものなんだ」程度です。経験者としての感想ですね。検診スタッフには男性もいますが、医療スタッフですので、安心して抵抗なく受診できる態勢が整えられていますよ。



乳がん検診を受診する大切さを話してくれた田中さん(左)と柴さん(右)。

## 職場での 検診環境

現在みちのく福祉会には13の事業所があり、210名を超える職員の約7割、約150名程が女性です。

乳がんや子宮頸がんの検診は、これまで職員個人で受診してもらっていました。事業所としては、「受診してください」と声がけする程度だったんです。

しかし、仕事している職員が自分で申し込んで時間を作って受診しに行くのは、なかなか気が向きませんよね。

じゃあ事業所で一括して申し込んで予約を取って時間を作ってあげましょうということで、市の検診を活用して「受診させる」環境作りを、費用もこちらで負担するようにしました。

そこには、職員数が徐々に増え

社会福祉法人みちのく福祉会では、職員の健康管理の観点から、乳がん検診受診を積極的に勧め、受診しやすい環境作りを進めています。

できたことに伴って病気を患う職員も出てきたこと、特に女性疾病の場合、これだけ女性が多い職場なので、検診をきちんと受けていただき早期発見・治療で長く働いていただきたい、という私たちの思いがありました。

職員が病気で欠けてしまえば、事業が成り立ちません。病気で仕事ができないことは、本人にとっても、ご家族にとっても、事業所にとっても大きな損失なんです。

平成28年度から始めたこの取り組みで、検診の結果何らかの症状が認められ、すぐに入院し手術した職員もいました。彼女からは「検診受診を促してもらって本当に良かった」という嬉しい言葉もいただき、この取組をスタートして良かったと心から思っています。



乳がん検診を受診する職員へ積極的に促し、職員が健康に長く仕事ができるよう願う社会福祉法人みちのく福祉会の本部職員のみなさん。お話は、高橋事務課長(前列右)に伺いました。

病気を防ぐことで、ひとつの命が繋がります。それは、家庭で、社会で、とても大切な「人」という宝物を守るということ。そうやってつながった命が、むつ市の未来をつなぎます。