

びいあらいぶ Be Alive!

2016年11月1回号

発行元：パルシステム共済生活協同組合連合会
共済事業部『びいあらいぶ』編集委員会

パルシステムの保障

<http://www.palsystem-kyosai.coop/>

パルシステムの保障

検索

●次回『びいあらいぶ』は2017年1月2回

パルシステムは「ピンクリボン運動」を進めています 知ってほしい、乳がんのこと。

現在、パルシステムの組合員のなかで一番人数が多いのは40～50歳台の方。じつはこの年代は乳がんの罹患者が最も多い年齢層でもあります。乳がんは早期に発見すれば完治する可能性が高いがんです。

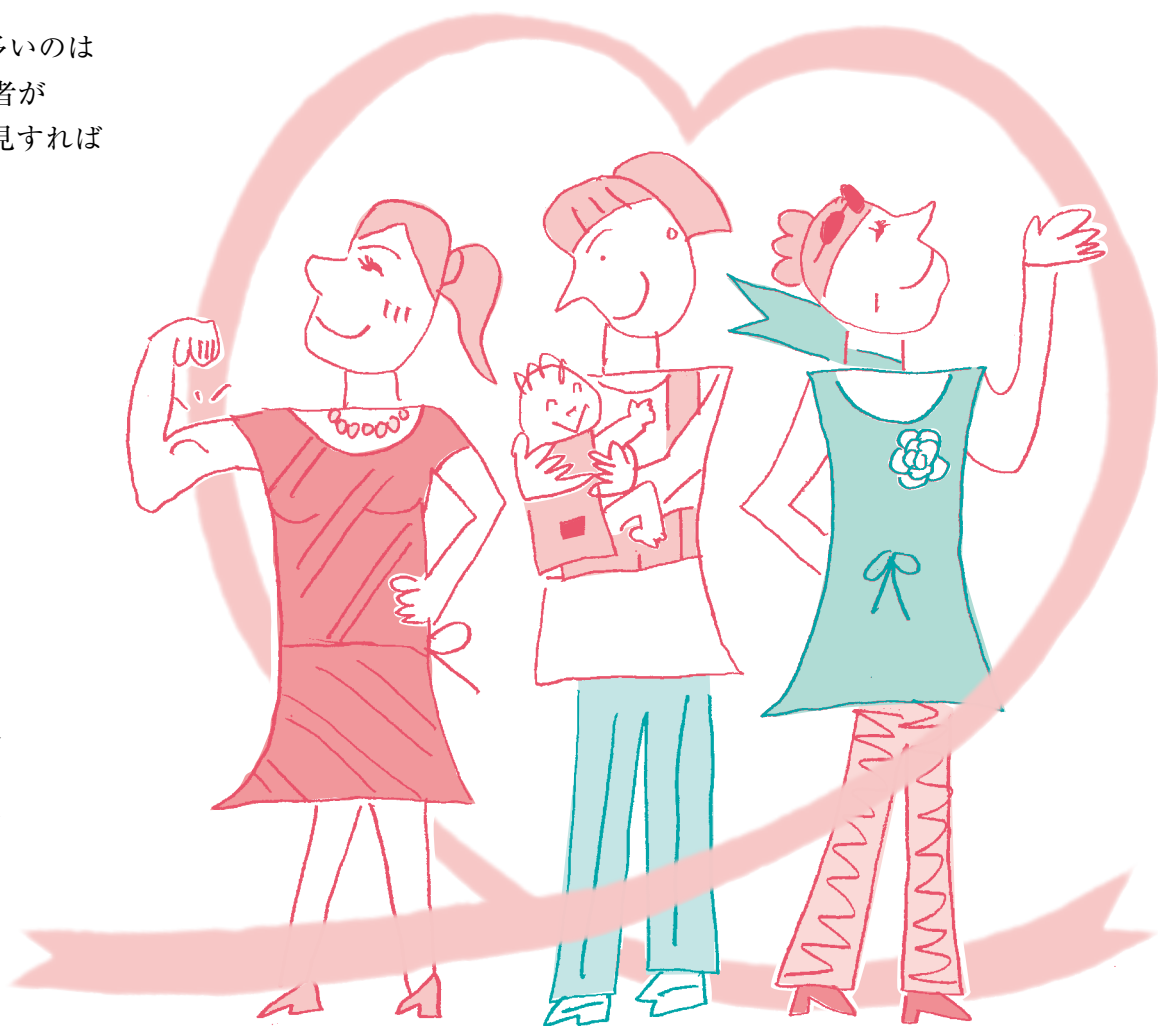
自分自身だけでなく、家族のためにも、乳がんについて学習しませんか？

組合員の健康のために

パルシステムでは、組合員の健康づくりをサポートする活動の一環として、乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進する「ピンクリボン運動」を進めています。

具体的には、各地域で講師を招いて乳がんや女性の病気、健康に関する学習会を開催したり、商品展示会やセンターまつりなどで乳がん触診キットを使った触診体験会を実施したりと、組合員が乳がんの情報に触れられる機会を設け、身近な問題と感じてもらえるような活動を続けています。

今年は12月に、医師や乳がん経験者による組合員向けの講演会を開催します。



乳がん検診って受けた方がいいの？ まずは検診の内容について知りましょう。

乳がん検診の受け方について

乳がん検診を受ける方法には、大きく分けて2つの方法があります。

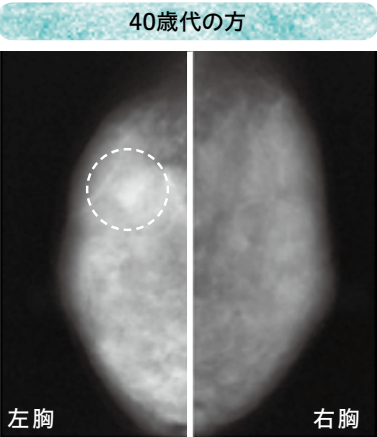
① 対策型検診

自治体(市区町村)が行っている、いわゆる住民検診と呼ばれるもの。各市区町村が対象年齢や検査内容、検診間隔、実施施設などを決めて行っています。税金の補助があるため、費用は比較的安価です。国の指針は「40歳以上・2年に1回マンモグラフィで検診」ですが、30歳代からの検診や超音波での検診を取り入れたり、年齢によっては毎年受診できる市区町村もあります。申込方法も市区町村によって異なるため、問い合わせが必要です。

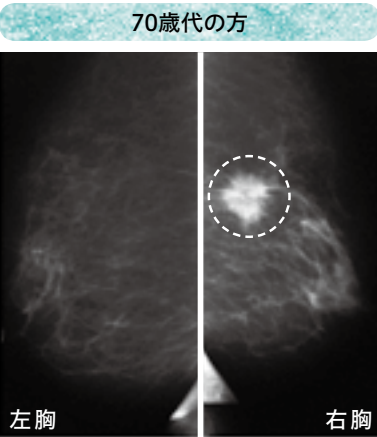
② 任意型検診

対策型検診以外の、個人的に受ける検診のこと。職場での健康診断時に行う乳がん検診や人間ドックもこちらに含まれます。検診費用は基本的に全額自己負担ですが、健康保険などから補助が出る場合もあります。検診を受ける時期や施設、検査内容がある程度選択できるメリットがあります。

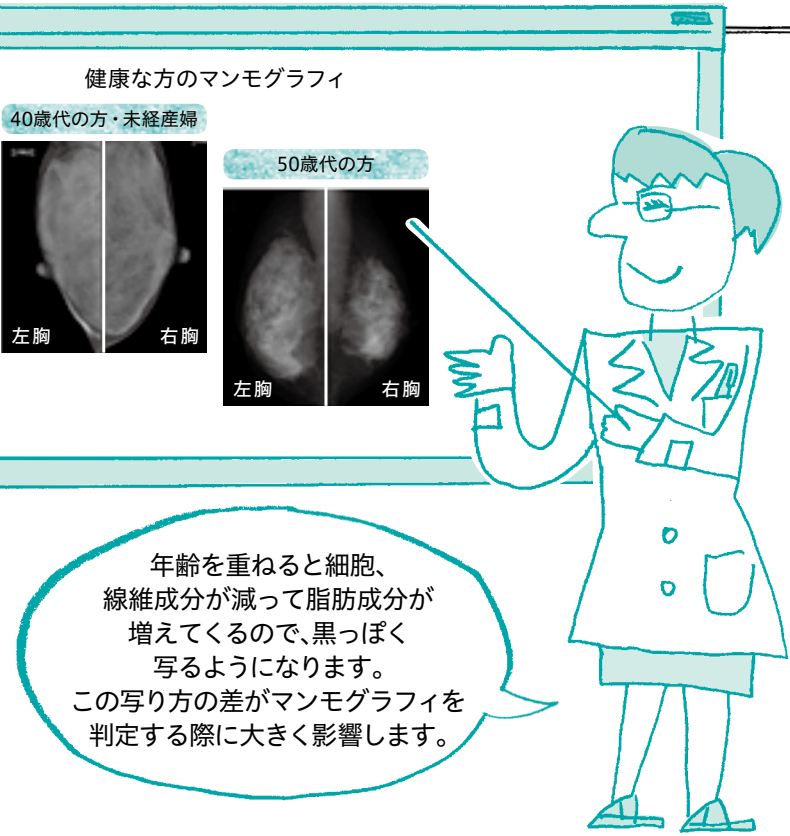
乳がんの方のマンモグラフィ



乳腺密度の濃い若い方は、しこり（白く写る）が正常な乳腺（白く写る）に隠れてしまい、見つけづらくなります。



脂肪化した乳腺（黒く写る）の中にしこり（白く写る）があればよくわかります。



検診の方法について

検診で行う画像検査はマンモグラフィとエコー（超音波）の2種類があります。

① マンモグラフィ

乳房をレントゲン撮影します。腫瘍は白く写りますが、乳腺も白く写るため、乳腺が発達している若い世代は乳房全体が白く写り、腫瘍が見つづらくなります。年齢を重ねると乳腺が脂肪化し、脂肪は黒く写るので腫瘍がはっきり見えるようになります。また、しこりができず石灰化するタイプの乳がんはマンモグラフィの方がよくわかります。マンモグラフィは乳房全体の様子が画像として残るので、毎回同じ施設で検診を受けていれば、過去の画像と比較して変化をみつけられるという利点もあります。

② エコー（超音波）

超音波の出る機械を乳房の表面に当てて移動させながら、画面上で腫瘍が無いかを確認していきます。しこりそのものを見つけるのはマンモグラフィよりエコーの方が長けていますが、実際に見つけられるかどうかは機械の精度や検査技師の技量に左右されます。また、マンモグラフィではよくわかる「石灰化」は、エコーでは見つけにくいので、毎年エコーで検診を受けていても何年かに1回はマンモグラフィを受けるようにしましょう。

乳がんは早期に発見できれば完治の可能性が高いがんです。早期発見には乳がん検診が効果的。でも、検診がどのようなものかわからず、受診を迷っている方も多いのでは。そこで、乳がんが専門の医師に検診について教えていただきました。

受診のタイミングについて

乳がんにかかる人は日本人では30歳代半ばから増え始め、40～50歳代がピークで、60歳を過ぎたあたりから減り始めます。そのため、30代半ばを過ぎたら、最低でも2年に1回は乳がん検診を受ける習慣をつけるのがよいでしょう。20歳代の方は自覚症状がある場合を除き検診の必要はないと思いますが、親族に乳がんや卵巣がんにかかった人が多くいる場合はエコー検診を受けておく安心です。授乳中の方は、無症状の場合は授乳が落ち着いてからの受診をおすすめします。もし、「しこりが触れる」「乳房の表面にひきつれができていく」といった症状があるときは、病院へ行くようにしましょう。逆に、現時点で自覚症状のない方は、行政の行っている対策型検診や、任意型検診を定期的に受ける習慣をつけましょう。乳がんの性質もいろいろありますが、総じて見れば早く見つけば治る可能性や乳房の温存治療ができる可能性が高くなりますので、怖がらず適切な検診を受けるようにしましょう。

今回お話をうかがったのは 伊藤 吾子 先生

株式会社日立製作所日立総合病院(茨城県)
乳腺甲状腺外科・外科 主任医長
1997年筑波大学医学専門学群卒業
筑波大学附属病院乳腺甲状腺内分泌外科レジデントを経て、2004年4月から株式会社日立製作所日立総合病院 外科に就職。2010年4月より同病院同科の主任医長任用
日本外科学会専門医、日本乳癌学会専門医・指導医、日本超音波医学会専門医・指導医、日本乳がん検診精度管理中央委員会認定医、日本内分秘外科学会専門医



パルシステムのピンクリボン活動 ①

パルシステム群馬の商品展示会で「乳がん触診キット 体験コーナー」を実施

女性にとって一番身近ながんである「乳がん」について知っていただく機会を設けるため、2015年11月7日(土)、群馬県前橋市のグリーンドーム前橋にて開催されたパルシステム群馬の商品展示会内に「乳がん触診キット体験コーナー」を設置しました。当日参加した組合員のなかには「普段は自己触診がなかなかできない」といった不安の声もありましたが、実際に乳がんキットを触ってみることで、触診のポイントなどを理解することができました。



当日開設した体験コーナーの様子

パルシステムのピンクリボン活動 ②

女性組合員へ「ピンクリボン運動カード」を配布

女性組合員が乳がんを早期発見できるよう、2015年10月にピンクリボン運動カードを約17万部配布しました。手軽に活用いただけるよう、月に一度のセルフチェックの実施方法や定期健診の大切さをコンパクトにまとめたカードです。2016年度も配布を予定していますので、セルフチェックにぜひお役立てください。



配布したカード
(表紙と中面)