



後悔しないために 乳がん検診

妊娠中、断乳後1年以内、豊胸手術を受けられている方は検査を受けることはできません

乳がんが増加する年代の意識を

乳がんは女性で最も多いがんであり、特に40代以降に増加しています。乳がんは、**早期発見できれば完治**する可能性が高いです。(ステージIの5年生存率は**99.7%**)
チャンスを逃さないためにも検診の利用がオススメです。

マンモグラフィ検査

乳房専用の撮影機器を使用して行われるレントゲン検査。石灰化や乳腺の全体像を明確に捉えられるため、**初期のしこりを作らない乳がんも発見可能**。
視診や触診ではわからない小さな病変や**早期がんに伴う微細な石灰化**が確認できる。



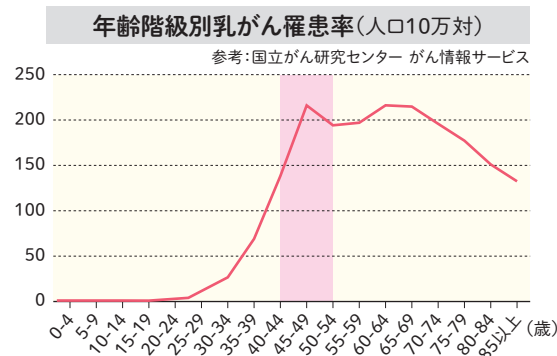
ブレスト・アウェアネス

=『**乳房を意識する生活習慣**』のこと

(4つのポイント)

- ① 乳房の状態を知る ※着替えや入浴時など気軽に触って自覚する
- ② 乳房の変化に気をつける ※しこり、分泌物、びらん、ひきつれ、疼痛等
- ③ 変化に気づいたらすぐに医師に相談する
- ④ 検診を受診する

日頃から関心をもつことが
自分の身体を守ることにつながります



超音波検査

身体の表面に超音波を照射し、臓器からの反射を映像化して体内の状態を判断する検査。

高い解像度で映像化できるため、しこりの有無だけでなく乳腺や乳管の状態も確認可能。

乳房の構成が「高濃度乳房」「不均一高濃度」の場合には超音波検査で乳がんの発見率が上昇するといわれています。

※乳腺構成についてはマンモグラフィ検査によって知ることができます。以前、受診されたことがある方は乳腺構成が記載されていますので、ご自身の報告書を確認してください。

〈乳房構成4分類〉



リスクを放置しない 子宮頸部がん検診

妊娠中、産後1年以内の方は検査を受けることはできません

リスクは40代が高く、それ以降も継続

子宮頸部がんは、主にヒトパピローマウイルス(HPV)への感染が原因となり「子宮の入り口」にできるがんです。**自覚症状がないまま進行**するため、**早期発見には検診が欠かせません**。また、**早期発見できれば完治**する可能性が高いです。(ステージIの5年生存率は**90%以上**)後悔しないためにも検診の利用がオススメです。

子宮頸部がん検査(医師による直接採取)

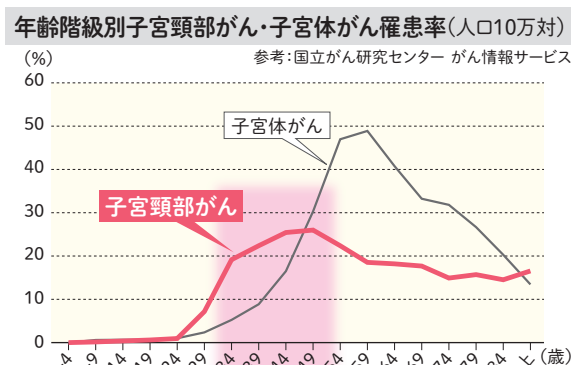
ブラシで軽くこすって細胞を採取し、**異常な細胞の有無**を調べます。(がん以外の疾患含む)

HPV検査(自己採取)

★厚生労働省が30～60歳の方へ推奨しております。

子宮の入口まわりを軽くこすり採取した細胞で、HPV(ヒトパピローマウイルス)感染有無を調べます。HPVへの感染時点で追跡管理することで、子宮頸部がんの早期発見・早期治療につながるといわれています。

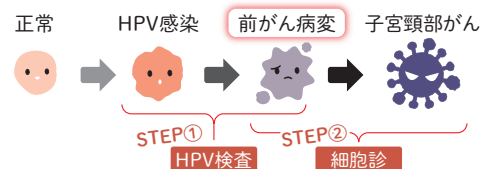
※月経による出血の恐れがある場合は検査ができませんのでご注意ください
※巡回健診では子宮体がん(内膜がん)検査を実施していません



子宮頸部がんの罹患率は高い状態が続いている

➡ 検診が重要

感染～がん化まで数年～数十年



「自分に必要な検査がわからない!」というあなたへ

気になる症状がある方は

- ✓ 暑がりになった、汗をかきやすい
- ✓ 寒がりになった、肌が乾燥する
- ✓ 生活習慣が変わっていないのに、急激に体重が増えた(減った)
- ✓ 疲れやすい、イライラする



※「血縁に甲状腺疾患の方がいる」場合は、一度検査をしてみてもいいかもしれません。

甲状腺検査 血液検査

更年期のせいだと思い込んでいた症状が、実は甲状腺疾患の可能性も。妊娠・出産によるホルモンバランスの変化がきっかけで発症することもあります。特に更年期以降は甲状腺疾患の中でも橋本病を発症する方が多く、その割合は日本人女性の10人に1人といわれています。

下記にあてはまる方は

- ✓ 更年期症状がある、生理周期が不規則になってきた
- ✓ 紫外線対策を徹底している
- ✓ 食事制限ダイエットをすることがある
- ✓ BMIが18.5未満(やせ過ぎ)である



骨密度検査

妊娠・出産で骨量が低下し、「妊娠後骨粗しょう症」を引き起こすことがあります。さらに更年期以降はホルモンバランスの崩れから骨粗しょう症になりやすく、要注意! また、極端に紫外線を避ける生活は、骨の形成を促すビタミンDが不足する原因になります。食事制限による栄養素の不足、やせ過ぎも危険因子の一つです。



顔のたるみは骨密度低下のせい...!?

骨密度の低下は全身で起こりますが、顔の骨から始まるといわれています。そのたるみやほうれい線、もしかしたら骨密度の低下が原因かもしれません。



NEW! 更年期に不安を感じている方、既に更年期症状がある方におススメ! 「エクオール検査」しませんか?

大豆イソフラボンから腸内細菌によってつくられる「エクオール」。大豆イソフラボンのまよりも女性ホルモン(エストロゲン)に構造が近く、体内で女性ホルモンに似たはたらきをより強くすることが近年の研究でわかってきました。尿中のエクオール量を調べることで、体内でどれくらいエクオールを作ることが出来るかを調べる検査です。

エクオールってどんな効果があるの?

エクオールは肌の不調改善、更年期症状の改善、骨密度の低下抑止だけでなく、メタボ改善にもはたらくことが報告されています。

エクオールに期待される効果

- シワの改善
- 更年期症状の改善
- 骨密度の低下抑止
- メタボ改善
- 前立腺肥大の予防
- AGAの予防

エクオール検査で何がわかるの?



エクオールをつくられたかの判定



詳細なエクオール値



測定値のレベル判定



生活習慣の改善ポイント

※巡回健診受診後に検査キットを郵送します。

お手元に検査キットが届きましたら尿を採取し、ポストに投函してください。(健診会場で検体の受け取りはしていません)

腫瘍マーカー検査(血液検査)ってたくさん種類があってわからない!

腫瘍マーカーとは、体内に腫瘍が出来たときに出る特殊な物質の総称です。血液中の濃度を測定することで、がんのスクリーニング(ふるいわけ)検査として行います。

CEA

消化器系(食道、胃、大腸、膵臓)のがんのスクリーニングとして広く用いられています。がん治療後の経過観察にも有効です。高齢者や喫煙者では若干高値になる傾向があります。

AFP

胎児の血液中にみられる物質で、出生後消失しますが、肝細胞がんでは上昇します。肝硬変や慢性肝炎で上昇することもあります。

CA19-9

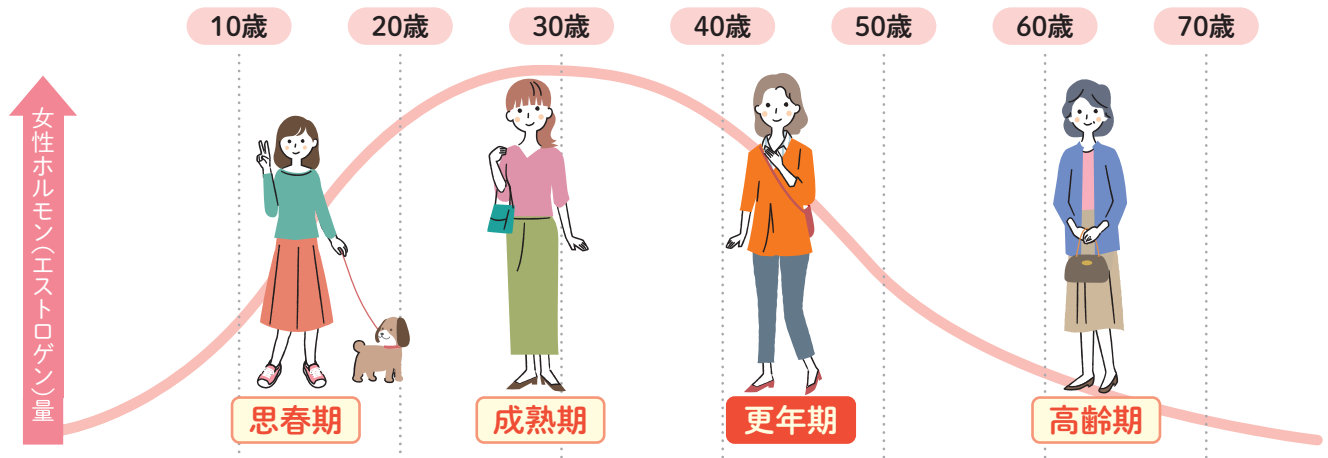
膵臓がん、胆道がんをはじめとする各種消化器がんの高い陽性率を示します。がん以外の膵炎や胆石でも高くなる場合があります。CA125と合わせて婦人科系のがんの早期発見に有用です。

SCC

主に子宮がん(頸部扁平上皮がん)で高くなります。肺がん、食道がんでも高値になります。扁平上皮がんを診断する指標として用いられます。

心身の変化が多い更年期を幸年期に

一般に45～55歳で訪れる更年期。女性ホルモンの分泌が減少し心身の変化が起きやすい時期。



女性の 年齢に伴う トラブル

子宮頸部がん

乳がん

子宮体がん

卵巣がん

更年期障害

骨粗しょう症

女性は女性ホルモンの分泌によって維持されている機能が多くあります。更年期症状は個人差がありますが、40歳を過ぎる頃から女性ホルモンの分泌が減少することで心身に影響が生じリスクが高まる病気があります。40代以降は育児や介護など生活も忙しくなり、ストレスを感じやすい時期です。必要な検査を定期的に受けることで健康への心配を減らし、ハッピーな幸年期を過ごしましょう。

女性はライフステージにより身体の状態が変わります。
自分のライフステージに合った健診項目を選択しましょう。

PICK
UP

オプション検査を
組み合わせて、**気になる部分をチェック!!**

婦人科検査を充実させたい

A子さんの場合

子宮頸部がん検査(医師採取)
もしくはHPV検査

+

乳がん超音波
もしくはマンモグラフィ

+

卵巣がん
リスク検査

+

腫瘍マーカー
SCC

+

エクオール
検査



この際、婦人科
項目をガッツリ
調べたい!

更年期は
どんなことに
気をつけたら
よいの?



更年期による体への影響が気になる

B美さんの場合

骨密度検査

+

甲状腺検査

+

卵巣がん
リスク検査

+

関節リウマチ
検査

+

エクオール
検査

がん検査で早期発見に繋がりたい

C奈さんの場合

大腸検査

+

乳がん超音波
もしくはマンモグラフィ

+

子宮頸部がん検査(医師採取)
もしくはHPV検査

腹部超音波
検査

胃部レントゲン
検査

卵巣がん
リスク検査



しっかり
がん検査を
受けておこう!



加入している組合様によって、受診できる検査項目が異なります。

受診ができる項目については、宛名台紙裏面の「全国巡回健診のご案内」もしくは別紙案内をご確認ください。