

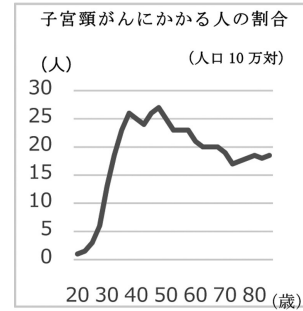
「定期的に婦人科検診を受けましょう」

文 = 猪苺 真唯 (保健師)

羽幌町では年に2回、婦人科検診を行っています。また、子宮頸がん検診が無料対象の方のみ道立羽幌病院で個別検診を行っています。しばらく婦人科検診を受けていない方、ご自身の健康チェックのためにもこの機会に婦人科検診を受けてみませんか。

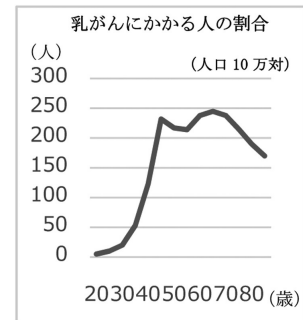
子宮頸がん検診

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、30～40代にかかることが多いですが、最近では20代でかかる方も増えており、発症の多くは、性行為によって感染するヒトパピローマウイルス (HPV) が関与しています。子宮頸がんの初期は自覚症状がないことが多く、定期的に検診を受けて病気がないことを確認することが大切です。羽幌町では20歳から子宮頸がん検診を受診できますので、2年に1度定期的に受けましょう。



乳がん検診

乳がんは母乳をつくる乳腺にできるがんで、女性がかかるがんの中で1番多く、11人に1人はかかるといわれています。がん発生は30代から増え始め、40代の後半から50代前半でピークを迎えます。乳がんの初期は自覚症状がないことが多く、定期的に検診を受けて病気がないことを確認することが大切です。羽幌町では30歳から乳がん検診を受診できますので、2年に1度定期的に受けましょう。



羽幌町では次の検診を実施しています

■ 秋季婦人科検診

- 日程 10月12日(火)・13日(水)
 - 場所 すこやか健康センター
 - 検診項目 乳がん検診、子宮頸部細胞診
子宮超音波検査、骨粗しょう症健診
 - 申込締切 9月10日(金)
 - 申込先 すこやか健康センター
- ※ 対象者・料金等についてはチラシ・ホームページをご覧ください。

■ 個別検診

- 期間 令和3年4月1日～令和4年3月31日
 - 対象者 子宮頸がん検診無料対象者
 - 検診項目 子宮頸部細胞診
 - 申込先 道立羽幌病院 ☎ 62-6060
- ※ がん検診無料対象者についてはチラシ・ホームページをご覧ください。

★ セルフチェックのススメ ★

乳がんは自分で発見できる数少ないがんのひとつです。月に1回、乳房のセルフチェックを行うことで、乳房に異常があった際に早期発見することが出来ます。月経がある方は乳房が張っていない生理開始から1週間後、閉経された方は月に1回、日にちを決めて行いましょう。

■ 視てチェック

腕を高く上げて、ひきつれ (皮膚のつっぱり)、くぼみ、乳輪の変化はないか、乳頭のへこみ、乳房の大きさや位置の左右差、湿疹がないか確認します。また、両腕を腰に当ててしこりやくぼみがないか観察します。

■ 触ってチェック

入浴時に石鹸がついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかるのでおすすめです。

- ① 4本の指をそろえて、指の腹と肋骨で乳房をはさむようにふれます。「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、わきの下から乳首までチェックします
- ② 乳房や乳首をしぼるようにして乳首から分泌物がでないか調べます