

MAMA SHOPPER PICK UP

# コロナ禍での乳がん検診 自分のタイミングで検診を

検診は、不急だけど必要なもの。無理をすることはありませんが、40歳以上の方は2年を超えないよう、自分のタイミングで大丈夫ですので、マンモグラフィ検診を受けましょう。「病院にはコロナの人がいるのでは?」と心配される方もいらっしゃると思います。医療施設の多くでは、気にしすぎるくらい配慮・対応をしています。そこは信用していただきたいところです。

「日本乳癌検診学会」や「日本消化器がん検診学会」では、適切な感染拡大防止策を施し、新しい生活様式に見合ったがん検診のガイドラインを発表しています。がん検診提供施設はもちろん、マンモグラフィや乳房超音波検査の巡



「乳房への関心・意識を高め変化に気づき、適切な行動をしましょう」と吉田雅行さん

回バスによる集団検診についても、3密にならない会場設営や受け入れ人数・時間などを工夫し、マスク着用や手指洗浄・消毒などの徹底が示されています。受診される皆さんにも、マスク着用や検温などご協力いただいています。感染拡大防止対策の取り組みについて、関連先のリンクを含めホームページで紹介している施設が多くあります。事前に、施設の状態を確認してから受診されると安心でしょう。

## プレスト・アウェアネス 習慣化で変化に気付く

検診がすぐに受けられないこのような時だからこそ、「プレスト・アウェアネス」が重要です。これは、ご自身の乳房に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを言います。乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に大切な生活習慣で、乳がん検診は、プレスト・アウェアネス行動の1つです。

「プレスト・アウェアネス」を身に付けるために、上記4項目を実践しましょう。①は、形式的な

ものでなくても大丈夫。お風呂に入って身体を洗う時に、タオルではなく、石鹸をつけてご自身の手で乳房を直接洗ってください。その時に「いつもと違いがないかな?」と少し気持ちを込めて注意していただく事で十分です。乳がんは、一般的にのんびりゆっくりとしたがんと言われますが、たちの悪い種類が1〜2割あります。検診を受けていても急速に進んでしまふ、タイミングによって発見できないものです。乳がんは自分で見つけることもできるが、たごの悪いがんではありません。怖くなり過ぎず、乳がんに関わらず症状があったら病院へかかる習慣をつけましょう。かかりつけ医を持って、少し気にかかることがあつたら相談できる環境を整えておくことも良いと思います。また、あまりインターネット情報に振り回されず、正しい知識を身に付けることも大切です。受診に、行動制限はありません。自分で判断をするのではなく、症状があればすぐ受診、なければマンモグラフィ検診、精密検査になったら必ず精密検査を受け、もし乳がんが診断されたら、がんの性格に合わせたベストなお勧めの標準治療を受けましょう。検診は予防ではありません。新しい生活様式のもと、健康リテラシーを高めて自分を磨き、自分のカラダのことを、乳がんについて考えてみましょう。

取材協力/NPO法人いかまい検診浜松理事長、聖隷浜松病院乳腺科 吉田雅行さん

**「わたし」が、「わたし」を救う**

**レディースフェスタ**

開催日 2020年10月18日(日) 8:30~10:30(完全予約制)

お申込み 予約係 [受付時間:平日8:30~16:30]

お問合せ 0120-771-804 (音声ガイダンス1番)

医療法人弘道会 すぎかけグループ **すぎかけセントラル病院 健康管理センター** (浜松市南区田町120-1)

- 一般健診(生活習慣病健診)(腹部エコー・骨パルクム検査含む)
- 乳房X線検査(マンモグラフィ)
- 乳房エコー検査
- 無痛MRI乳がん検査
- 子宮頸がん検査
- HPV検査(ハイリスク型)

**レディースフェスタ限定特典**

- 女性のスタッフのみで対応します
- 待ち時間に肌年齢測定体験ができます
- 待ち時間に簡易骨密度検査が受けられます

**仕事や家事で忙しい39歳以下の女性の皆さま!**

**待ち時間少なく限定価格で検診を**

**Woman medical check (ウーマンメディカルチェック)**

**39歳以下の方限定!**

**3つの婦人科検診プランをご用意。看護職による健康相談付き。**

<p><b>ライトプラン</b> (所要時間 約30分)</p> <p>自己採取HPV検査 診察台に上がらずに、ご自身で子宮頸がんの原因ウイルスのチェックができます</p> <p>5,000円(税抜)</p>	<p><b>シンプルプラン</b> (所要時間 約1時間)</p> <p>子宮頸がん検査+経膈エコー検査+乳房エコー検査</p> <p>浜松市がん検診受診券を使用した場合 6,900円(税抜)</p>	<p><b>スタンダードプラン</b> (所要時間 約2時間)</p> <p>子宮頸がん検査+経膈エコー検査+乳房エコー検査+血液検査+尿検査等</p> <p>浜松市がん検診受診券を使用した場合 10,400円(税抜)</p>
--	--	---

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 聖隷健康診断センター  
浜松市中区住吉2-35-8 月曜日~金曜日(祝日除く) 10:00~ 完全予約制

社会福祉法人 聖隷福祉事業団 聖隷予防検診センター  
浜松市北区三方原町3453-1 月曜日、水曜日(祝日除く) 13:00~ 完全予約制

**【ご予約・お問合せ先】**  
「ウーマンメディカルチェック 希望」とお伝えください!  
**0120-938-375** 平日 9:00~16:30 / 土曜日 9:00~12:00(祝日除く)

WEB予約はこちら

公益財団法人浜松市医療公社 **浜松医療センター**

**10月第3日曜日に「乳がん検診」を実施します。**

開催日時 10月18日(日) 8:30~12:30  
※11月15日(日) AM 追加開催  
●乳がん検診は女性スタッフが対応します。

会場 浜松医療センター 健診センター  
浜松市中区富塚町 328

ご予約お問い合わせ **053-451-2733**  
月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:00

- 予約制となります。
- 費用、検査方法等詳細はご予約の際におたずねください。
- 浜松市がん検診受診券、無料クーポン券がご利用になれます。

当センターでは、新型コロナウイルス感染症について感染予防対策を実施しています。受診者の皆さまには安全に健康診断を受診できるよう取り組んでいます。

それは、中日新聞を定期購読されているご家庭の皆さんが、スマホで、ケータイで、パソコンで楽しめるサービス。

**中日新聞 プラス**

今すぐ、ご利用いただけます! **中日新聞プラス** 検索

**PICK UP**

**主婦でも受診できる!**

**浜松市がん検診で乳がん検診を**

浜松市では、浜松市内に住所を有する方で、職場などで同等の検診を受ける機会のない40歳以上の偶数年齢(令和3年3月31日時点での年齢)の女性に「乳がん検診受診券」を発行。「乳がん検診=乳房X線撮影(マンモグラフィ)・視触診」が自己負担額1,600円で受けられます(マンモグラフィのみも可)。医療機関へ連絡・予約し、受診券・健康保険証を持って受診。今年度の対象期間は、令和3年3月15日まで。詳しくは、ホームページ(「浜松市がん検診」検索)をご覧ください。

今年4月1日時点で40歳(昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれ)の女性には、今年6月ごろに「乳がん検診無料クーポン」が届いているはず。これは、自己負担額なし、無料で乳がん検診が受けられるものです(対象期間は令和3年2月28日まで)。対象者はぜひ、この機会に受診しましょう。

■問い合わせは浜松市健康増進課 = ☎053(453)6119。