

女性の健康

～乳がん～

女性がかかるがんの1位 乳がん

女性の約9人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんの罹患率は、30歳代から増えはじめ、40～70歳代がピークです。※1 乳がんは、早期発見・早期治療による効果が非常に高いがんです。40歳になったら、乳がん検診を受診し、乳がんの早期発見に努めましょう。

※1 出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）2021年

前橋市の乳がん検診



- 検査項目：視触診とマンモグラフィ
- 対象年齢：40歳以上
- 検査費用：500円
- 受診間隔：2年に1回

対象者※には
令和8年度受診シールを
6月中旬に発送します。
※40歳以上の女性で令和7年度未受診者



乳がんのよくある質問にお答えします



Q.マンモグラフィってどんな検査？

A.マンモグラフィはおっぱいのレントゲン

プラスチックの板と撮影台に乳房を挟んで、レントゲンを撮ります。手で触っても気付かない、1cm以下の早期乳がんも検出できます。



Q.なぜ、対象年齢は40歳以上なの？

A.若い女性は「高濃度乳房」の人が多いためです。

「高濃度乳房」とは、乳房中の乳腺が多く、マンモグラフィで白く写るタイプの乳房です。マンモグラフィでは、乳房の病気が白く写ることが多いため、高濃度乳房の場合は白い乳腺の陰に病気が隠れることがあり、がんが見つかりにくいと考えられています。高濃度乳房は若い女性に多いため、日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィを使用した乳がん検診が推奨されています。



Q.検診の対象ではない、若い女性はどうしたらいいの？

A.乳がんの兆候を見逃さないために、

「ブレスト・アウェアネス（ウエルネス通信10月号参照）」に取り組みましょう。

こんな時は、乳腺専門医に相談を！

- 気になるしこりや症状がある ※検診は、症状のない方が対象です
- 対象年齢ではないけれど、乳がん検診を受けたい
- 家族や血縁者に乳がんになった人がいるので、自分もかかるのではと不安

まいにち ^{コツ}骨 ^{コツ}骨 ^{コツ}骨粗しょう症予防

骨量の貯金が大切

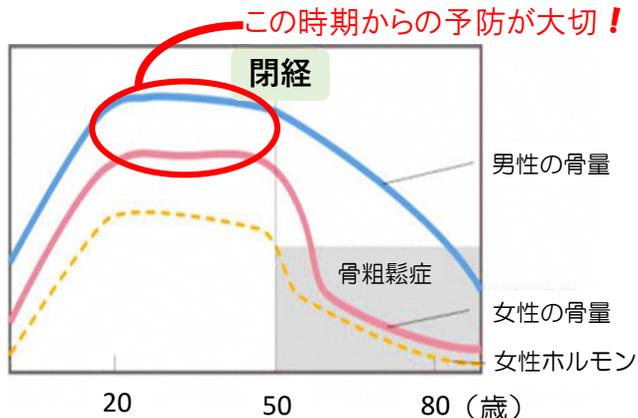


骨量は年齢とともに減少し、特に女性は、閉経後の女性ホルモン分泌低下とともに、急激に減少する傾向にあります。

骨粗鬆症は高齢者の病気と思うかもしれませんが、初期は症状がなく、自覚症状がないまま進行している可能性があります。

予防のためには、若いうちから骨量を増やしておくことが大切です。

◆加齢にともなう骨密度の変化



骨粗鬆症予防のための3つのポイント

食事

骨の健康のためには、バランスの良い食事を中心に、様々な栄養素をとるように心がけることが大切です。

◆基本の食事は、主食・主菜・副菜をそろえる！



主食…ごはん、パン、麺類
エネルギーのもとになる！

主菜…肉、魚、卵、大豆製品
からだをつくるもとになる！

副菜…野菜、きのこ、海藻などを使った料理
からだの調子をととのえる！

◆1日のどこかで上手に食べよう！

牛乳・乳製品

1日の目安量



牛乳
200mL

or



牛乳
100mL

+



ヨーグルト
1カップ

果物

1日200gを目安に



◆カルシウムを多く含む食材とカルシウムの吸収率を上げる食材を組み合わせよう！

●カルシウムを多く含む食材

牛乳・乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚、いりごま等



●カルシウム吸収率を上げる食材

・ビタミンD：きくらげ、干しいたけ、魚類
・ビタミンK：ブロッコリー、納豆、わかめ



運動

骨を丈夫にするには、骨に刺激を与える事が大切です。

転倒して骨折するのを防ぐために、骨と一緒に筋肉も鍛えましょう！

「今より10分多く体を動かす」ことを目標にしましょう。



日光

日光浴をすると、カルシウムを吸収するのに必要なビタミンDが作られます。

◆効果的な日光浴

天気が良い日に外で15～30分、2、3回がおススメです。

