

ご本人やご家族が、がんの治療を受けるうえでの不安や悩み、療養生活や仕事のことで気軽に相談していただけるよう全国のがん診療連携拠点病院に「相談支援センター」を設置しています。

また、都内には、東京都が独自に認定した「東京都認定がん診療病院」にも「相談支援センター」を設置しています。

相談員が皆様のお話を伺い、一緒に考え、

課題解決のお手伝いをさせていただきます。また、お話をお伺いし、専門の看護師やスタッフをご紹介しますことができます。

また、相談支援センターでは、ご本人やご家族が得た情報をわかりやすく解説したり、一緒に整理していくお手伝いもしています。

相談センターはご本人やご家族のほか、地域の方々はどこへでもご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

杉並区

がん情報サービス がんの相談



(国立がん研究センターホームページ)

受けよう！がん検診



(東京都保健医療局ホームページ)

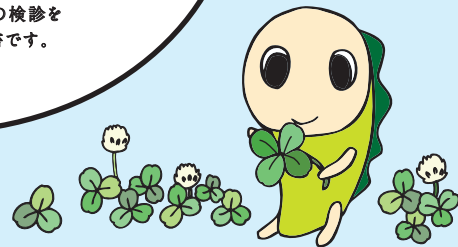
◎相談内容の秘密は厳守いたします。 ◎相談をすることにより不利益が生ずることはありません。 ◎相談は無料です。
◎がん検診手帳等について(厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000113130.html>)を加工して作成しています。

令和7年5月作成

がん 検診手帳

CANCER SCREENING POCKETBOOK

この手帳は、
乳がんと子宮頸がんの検診を
受けるための説明書です。



<はじめに>

がんがまだ「他人事」のあなたへ

日本の男性の3人に2人が、女性の2人に1人が、生涯にがんを発症します。若くても、これまで病気ひとつしたことがなくても、突然、がんが見つかる可能性はあります。特に女性は、若い世代でがんになる方が多いのです。子宮頸がんがいちばん多いのは30代前半、乳がんがいちばん多いのは40代後半です。では、いったいどうすればよいのでしょうか？まず、この手帳を読んでください。そして、がん検診を受けてください。それが、「**がんで命を落とさないための特効薬**」なのです。



がん検診ってなに？

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは遺伝するといわれていますが、実は、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙、食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多く、これらに気をつけて発がんリスクを下げる必要があります。しかし、発がんリスクを下げるため生活習慣の改善を心がけたとしても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。そこで重要となるのが、がん検診です。医学の進歩等により、がんは、現在、約60%の方が“治る”ようになりました。特に進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことで、非常に高い確率で治癒します。従って、そうしたがんを“初期”の段階で見つける「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えられます。しかし、日本のがん検診受診率はOECD加盟国の中で最低レベルです。米国などでは、がんの死亡者数が、減っていますが、日本では増えています。いまや年間およそ38万人（死因の3分の1）が、がんで亡くなっています。これは世界最高レベルです。

無料で「乳がん」と「子宮頸がん」のがん検診が受けられる「クーポン券」の使い方をお知らせします。（「クーポン券」はこの手帳と同じ封筒に同封されています。）

1

『検診実施機関一覧表』の中から
受診場所を決め、予約する

予約する際には、必ず無料クー
ポン券付きの杉並区〇〇検診で
あることを伝える

注意!

- ◎[検診実施機関]は同封のお知らせチラシに検診実施機関一覧表がありますので
ご覧ください。
- ◎「乳がん検診」は昨年の4月2日から今年の4月1日までのあいだに誕生日を迎え
40歳になられた女性のみなさんを、「子宮頸がん検診」は昨年の4月2日から今年の
4月1日までのあいだに誕生日を迎え20歳になられた女性のみなさんを対象にして
います。



2

予約した日時に検診を受ける

〈持参するもの〉

- ・がん検診無料クーポン券付き受診券シール
※はがさずに台紙のままお持ちください。
- ・マイナ保険証または資格確認書等
※生活保護受給者等を除く。



3

約4週間後、受診した
医療機関から検診結
果を受け取ります。



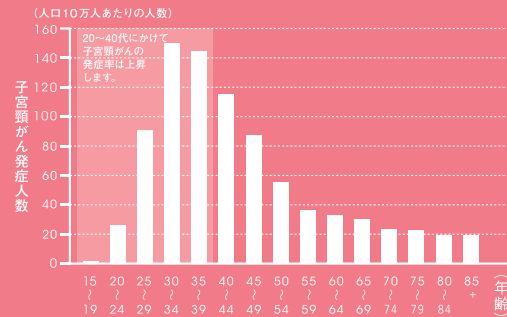
同封の「がん検診無料クー
ポン券付き受診券シール」には
有効期限があります。券面に
記載の有効期限内に必ず使
用してください。



「子宮頸がん」ってどんな病気？

子宮頸がんは、子宮の入り口である子宮頸部の表面の細胞にがんができる病気です。子宮頸がんは日本では年間約33,000人が発症し、約2,900人が死亡しているがんであり、女性特有のがんの第3位の発症率となっています。また、たとえ死亡に至らないまでも、ごく初期のがんを除いては子宮全摘が施行され、その場合は妊娠や出産ができなくなることはもちろん、排尿障害などの後遺症やQOL（生活の質）低下に悩まされることもあります。子宮頸がんは近年、20代や30代の若年層で増加傾向にあり、これから結婚や出産を迎える年代の女性や、幼い子供を持つ母親にとって深刻な問題です。子宮頸がんは、若い女性の妊娠や出産の可能性、健やかな日常生活を奪うがんと言えます。

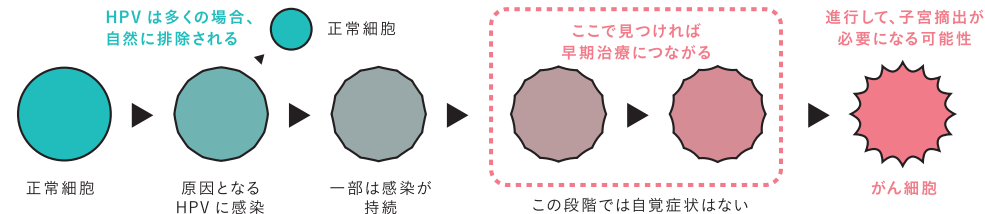
日本人女性における子宮頸がんの発症状況（2015年）



(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
※上皮内がんを含む

子宮頸がん検診が効果的です

子宮頸がんは、初期には症状がほとんどなく、自覚症状があらわれる頃には病状が進行していることが少なくありません。しかし、子宮頸がん検診を受けることで、がんになる前の正常でない細胞の段階で発見することも可能です。子宮頸がん検診の効果のほどは実証済みで、欧米では、7割以上の女性が検診を受けているほどです。検診は、ヘラやブラシなどで子宮頸部の細胞をこすり取るだけで、少し出血する可能性はありますが、痛みを感じることは少ないです。検診を受けることは子宮頸がん予防と早期発見への第一歩です。面倒だから恥ずかしいから…とためらわず、20歳を過ぎたら、2年に1度、継続的に検診を受け続けることが大事ですので、お忘れなく。



子宮頸がん検診ではどのような検査をするのですか？

施設によっては、女性医師が担当します。安心して受診できる工夫がされています。



1 問診：初潮の年齢や生理の様子、妊娠・出産歴、自覚症状の有無などを問診票に記入。さらに、診察室で医師からの質問に答えます。



2 視診（内診）：内診台にて、医師による診察を受けます。子宮頸部の状態を目で確認し（視診）、子宮などに腫れがないか調べます。



3 細胞診：ヘラやブラシのようなものを膣内に挿入し、子宮頸部の粘膜を軽くなでるようにして細胞を採取します。この時、少し出血する可能性はありますが、痛みなどを感じることは少ないです。



4 検査終了：診察時間は、10～20分です。約4週間で、細胞診の結果も含めた検査結果がわかります。

子宮頸がんの原因について

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの持続的な感染が原因となって発症します。HPV の子宮頸部への感染はほとんどが性交渉によりますが、このウイルスに感染すること自体は決して特別なことではなく、誰でも感染する可能性があります。HPV に感染しても、ほとんどの場合は自然に排除されますが、ウイルスが排除されずに長期間感染が続く場合があります、ごく一部のケースで数年～数十年間かけて、子宮頸がんを発症します。子宮頸がんは長期間かけて発症する病気であり、早期に発見すればがんといってもほぼ治癒します。検診で、子宮頸がんからあなたの体を守りましょう。

なぜ、「子宮頸がん」の検診は
効果的なのか

—子宮頸がんについての素朴な疑問に答えます—

3つの理由

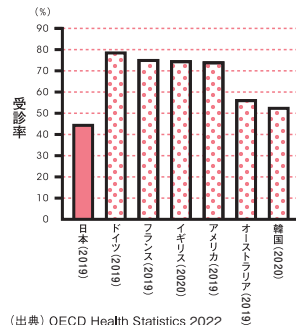


まわりも子宮頸がん検診を
受けていないから、
平気…？

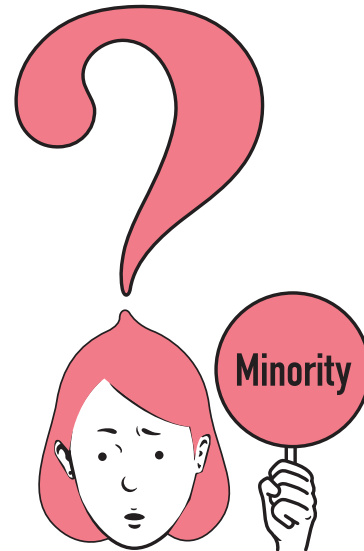
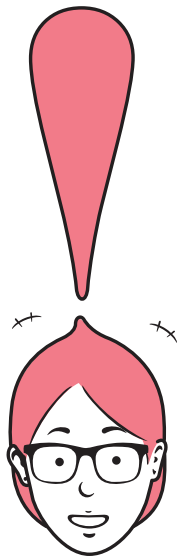
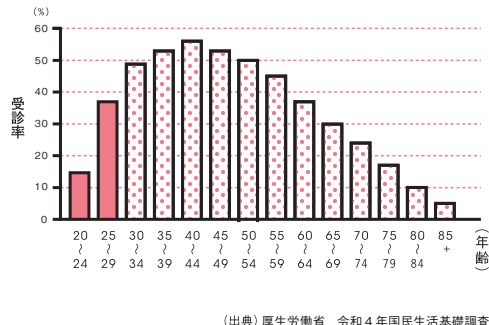
日本のがん検診受診率は
OECD加盟国の中で最低レベルです。
また、特に若い世代で
子宮頸がんが増えています。

子宮頸がん検診の場合、欧米では70%以上の女性が受けているのに、日本では40%程度です。特に、20歳代前半の女性で子宮頸がん検診を受けているのは15%ほどで、極めて低い状況です。子宮頸がんは20代・30代に急増中であるため、このような年代から子宮頸がん検診を受けるべきです。

先進国の子宮頸がん検診受診率
(20~74歳)



日本人女性における子宮頸がん検診の年齢別受診状況
(過去2年間の受診状況)

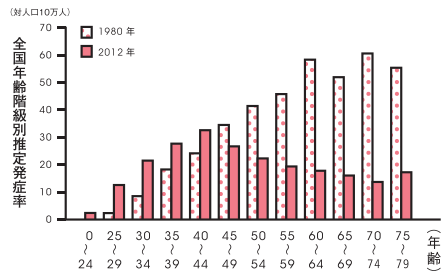


20代、30代で
子宮頸がんになるのは、
少数派なのでは？

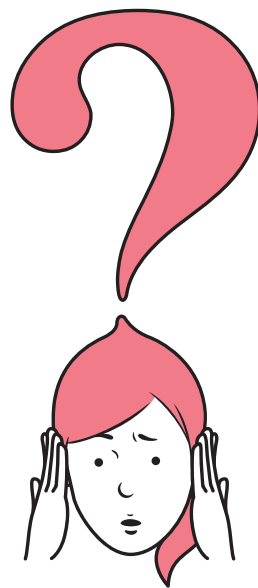
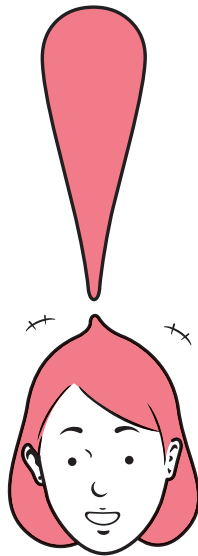
子宮頸がんの原因はウイルスの持続的な感染で、若い人に増えています。一般的にがんは、年齢とともに発症数が増えますが、子宮頸がんは20代や30代で増加傾向にあります。早期がんでは症状は出ないので、検診が必要です。

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの持続的な感染が原因となって発症します。過去 30 年で見ると、20 ～ 30 代に急増しています。妊娠をきっかけに、子宮頸がんが発見されることもめずらしくありません。早期発見のためには子宮頸がん検診が効果的です。検診は、ヘラやブラシなどで子宮頸部の細胞をこすり取るだけの簡単なもので、痛みも少なく、数分で終了します。

子宮頸がん発症の若年化の傾向



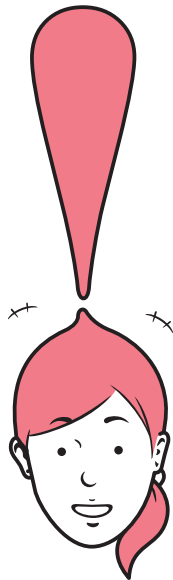
(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」
※上皮内がんを含まない



子宮頸がんになったと知るのが
コワイんだけど…

子宮頸がんは不治の病ではありません。7 割程度が治ると考えられます。早期がんなら、完治の可能性もぐっと高くなります。

子宮頸がんは、初期の段階ではほとんど無症状で、子宮頸がん検診によって発見されることが多いがんです。子宮頸がんは検診の有効性が世界各国で証明されています。がん検診を受けずに、がんが進行すれば、つらい症状が出てくる可能性がありますし、治癒率も減ってきます。もっとも初期の段階のがんでは子宮頸部の異常な組織を取り除く手術（円錐切除術）によって8割以上が治り、子宮も温存できます。しかし、がんの進行とともに治癒率は下がりますし子宮全摘が施行されます。ほんとうにコワイのは、「がんが進行しているのに気づいていない」状態ではないでしょうか？



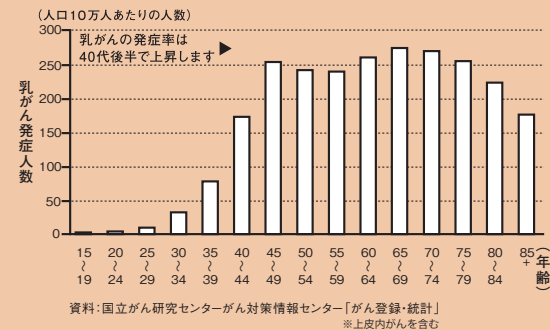
MEMO

「乳がん」ってどんな病気？

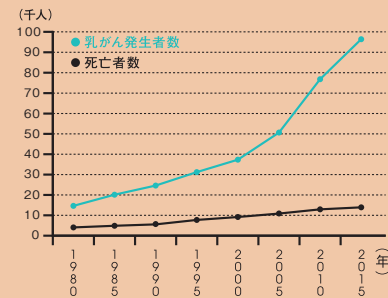
乳がんは、乳房の中にある乳腺（母乳をつくるところ）にできる悪性腫瘍で、乳がんの発生や増殖には、「エストロゲン」と呼ばれる女性ホルモンが深くかかわっています。特に40歳代後半にもっとも多く発生しています。乳がんは、女性にできるがんのなかで一番多く、年間約103,000人が、乳がんになり、年間約15,000人が乳がんのため亡くなっています。乳がんだけで交通事故死の3倍の方が亡くなっているのです。けっして他人事ではありません！しかし、乳がんになっても、多くの方は、治療により、乳がんを克服したか、あるいは克服しつつあるということになります。すなわち乳

がんは、他のがんの中でも比較的性質のよい、治りやすいがんであると言えます。乳がんを早期に発見できれば、乳がんの死亡者数を低下させることは十分可能です。この早期発見のために乳がん検診が果たす役割は非常に大きいのです。

日本人女性における乳がんの
発症状況(2020年)



日本人における乳がんの
発症者数と死亡者数の推移



乳がんになりやすい 人ってどんな人？

乳がんの直接的な原因については、まだはっきりとしたことは分かっていません。しかし、統計的な調査によって、乳がんの危険因子が次第に明らかになっています。

乳がんが増加している背景には、女性の社会進出にともなう晩婚化などで乳腺がエストロゲンにさらされている時間が長くなったことが要因として考えられています。また、閉経後は、エストロゲンが脂肪細胞で作られるため、閉経後に肥満している女性では、乳がんのリスクが高くなるとも言われています。

乳がんの危険因子

- ① 年齢(40歳以上)
- ② 未婚の人
- ③ 高齢初産の人(出産をしていない人)
- ④ 初潮が早く、閉経が遅い人
- ⑤ 肥満の人(閉経後)
- ⑥ 血縁者に乳がんになった人がいる
- ⑦ 良性の乳腺疾患になったことがある
- ⑧ 乳がんになったことがある
- ⑨ 閉経後ホルモン補充療法・

経口避妊薬使用の経験がある

(欧米では危険因子とされているが、日本人でははっきりしていない)

早期がんで 発見すれば、ほぼ治る！

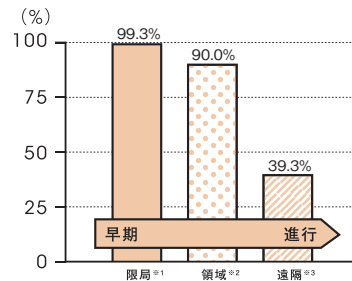
乳がんが見つかって、早くに見つけて治療すれば、より高い確率で完全に治すことができます。さらに乳房を温存しながら、わずかの切除手術でがんを取り除くことも可能です。乳がん早期発見の秘訣は、「乳がん検診」を定期的に受けることです！ あなたとあなたの大切な人のために乳がん検診で乳がんの早期発見を心がけてください。

乳房の変化に気付くためには、まず自分の乳房の正常な状態を認識することが大切です。

そのうえで、見て、触れて感じることで、何か変化があった場合には迷わず専門医の診察を受けるようにしましょう。

- ① まずは鏡の前で腕を上げ下げして、ひきつりなどの異常がないかを目でチェックします。
- ② 次に仰向けに寝て、指でつまむのではなく4本の指をそろえ、指の腹で軽く圧すようにして、しこり(硬い部分)がないかどうか、まんべんなく触れます。
- ③ 最後に乳首をつまみ、分泌液がないかチェック。

進展度別 乳がんの5年生存率



(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

※1 限局：原発臓器に限局している

※2 領域：所属リンパ節転移(原発臓器の所属リンパ節への転移を伴うが、隣接臓器への浸潤なし)または隣接臓器浸潤(隣接する臓器に直接浸潤しているが、遠隔転移なし)

※3 遠隔転移：遠隔臓器、遠隔リンパ節などに転移・浸潤あり

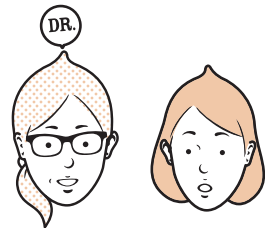


乳がん検診って何をするの？

1 質問(問診) 2 マンモグラフィ検査

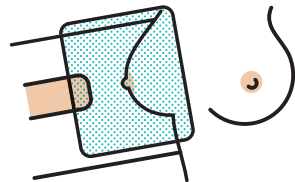
施設によっては、女性医師、女性技師さんが担当します。
安心して受診できる工夫がされています。

1



質問(問診): 初潮の年齢や妊娠・出産の経験、前回の月経などのほか、乳房に痛み・熱感・かゆみなどがあるか、これまでに乳房の病気をしたことがあるか、血縁の家族に乳がん患者はいるか、などを確認します。

2



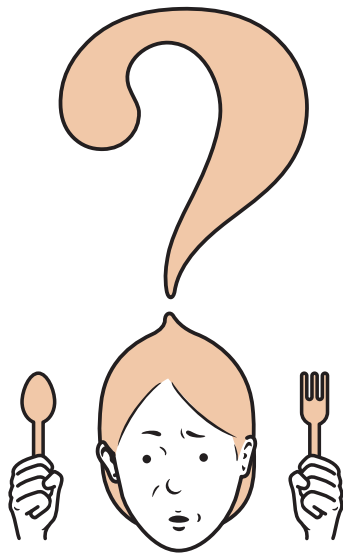
乳房を斜めに圧迫して撮影します。がんがしやすい乳房外側上部も、よく描出できる撮影方法です。

マンモグラフィ検査: 乳房専用のX線撮影のことをいいます。小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんの発見に威力を発揮する検査法で、乳がんの早期発見に欠かすことのできないものです。ただし、乳腺が密な若い人の場合は、しこりを見つけることが難しいことがあります。また、X線撮影のため、妊娠している人には適しません。乳房を圧迫しますので、痛みを感じる方もいます。生理前の10日間を避けると痛みが少ないようです。

なぜ、「乳がん」の検診は効果的なのか

—乳がんについての素朴な疑問に答えます—

3つの理由

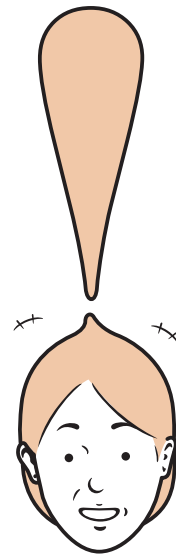


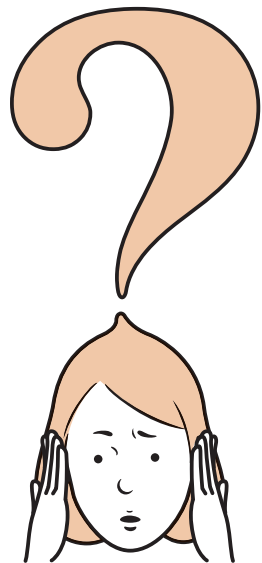
食事や運動に
気をつけているし、
遺伝的にも大丈夫だから…

がんは、遺伝でできるものではなく、
生活習慣の影響が大きい病気です。
ただし、生活習慣に気をつけても、
がんになるリスクは残ります。

遺伝するがんは、全体の5%にすぎません。そもそも、毎日多数のがん細胞ができては、免疫の細胞に殺されています。たまたま、免疫が取りこぼしたがん細胞が、10～15年近い時間を経て、目に見える「がん」に育っていくのです。たばこを吸わず、酒も飲まず、食事のバランスに気をつけ、運動を心がけても、がんになるリスク(危険性)は減少しますが、ゼロにはなりません。

ですから、次の備えとして、早期に見つけて完治させる「がん検診」が必要なのです。「生活習慣の改善+がん検診」で、がんでの死に確率は大きく下がります。がんにならないければ、がんでは死にません。そのためには、禁煙が大事。そのほか、お酒もほどほどにして、野菜中心の食生活や運動を心がければ、がんになるリスクは大きく減ります。しかし、それでも、がんになるリスクは残ります。ですから、「2段がまえ」が大事、検診が必要なのです。

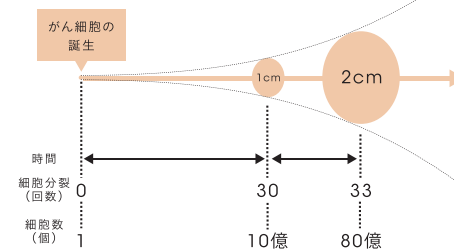




乳がんになつたと知るのが
コワイんだけど…

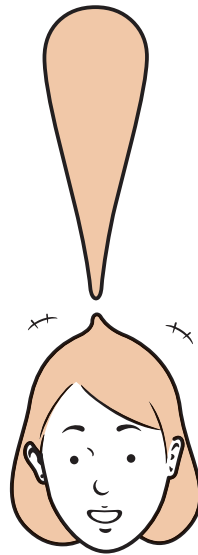
乳がんは不治の病ではありません。
乳がん全体で見れば、8割以上が治ると
考えられます。早期がんなら、
完治の可能性もぐっと高くなります。

がん細胞の成長と時間



減ってしまいます。乳がんでは、たった1つのがん細胞が、1cmになるのに15年以上もかかります。しかし1cmのがんが2cmになるには2年もかかりません。1cm以下のがんは診断が難しいですし、早期の乳がんは2cm以下をさしますので、乳がんを早期に発見するには、2年に1度は検診を受ける必要があることが分かります。

乳がんは、検診の有効性が世界各国で証明されています。がん検診を受けずに、がんが進行すれば、つらい症状が出てくる可能性がありますし、治癒率も



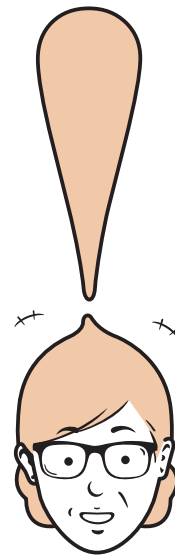


乳がんになっても、
医療費を払えないかも
しれないから不安で…

乳がんの治療は、
基本的に保険がききます。

たとえば乳がんの放射線治療の治療費は、基本的に保険が適用されますので、3割負担なら、高額療養費制度を使えば、1ヵ月の支払いは、標準的な収入の方であれば、4～8万円程度です。放射線治療は、入院せず、仕事をしながら、外来で治療できる利点もあります。抗がん剤などの化学療法も進歩しており、基本的に保険がききます。

がんの治療は早期に発見できれば、完治の可能性も高く、お金や時間の負担も軽いのです。逆に、がんが、進行して他の臓器に転移すると、治癒はむずかしくなります。その場合は、延命や痛みなどの症状をとることを目的にした治療が行われますが、入院が必要になるなど、時間も費用の負担も増えることが多いのです。



👉 乳がん・子宮頸がん、あなたの「がん検診記録」

私の診察日は 令和 年(20 年) 月 日 曜日

結果郵送日は 令和 年(20 年) 月 日 曜日

検診内容： 受診機関：

検査結果：

病院名： 担当医の名称：

病院の住所：

病院の電話番号：

👉 今後の検診予定

〈乳がん・子宮頸がん検診〉

その次の検診は 2 年後 に受けてほしいので

令和9年度

検 診 内 容

受 診 機 関

検 査 結 果

こんな心配ありませんか？

がんとわれ
頭の中が真っ白です。
これからのことを考えると
不安でいっぱいです。

現在受けている
治療以外にどんな
治療法がありますか。

先生から病気のことを
説明されましたが、
難しくよくわかりません。

治療や
手術にかかる費用が
心配。

退院することにな
ったけれど、
自宅ですいたら
いいのか…

