

# 子宮頸がん検診・乳がん検診は2年に1回、大腸がん検診は1年に1回の受診を がんは早期発見がカギ！ 検診を“定期的”に受けよう

東京都は国の指針に基づいて、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの5つのがん検診を推奨しています。5人のあんふぁんメイトが、女性に多い「子宮頸がん」「乳がん」「大腸がん」の検診を中心に東京都福祉保健局 保健政策部 健康推進課長であり医師の中坪直樹さんに話を聞きました。



東京都がん検診啓発キャラクター「モシカモくん」



あんふぁんメイトの大塚かんなさん、山本香織さん、重森華子さん、早坂英里さん、小泉麻衣さんが参加



がん検診への関心が高いあんふぁんメイトの皆さん。質問がどんどん挙がります

## 読者に聞きました

### 「がん検診、あなたの悩みは？」

- できれば女医さんがいる病院で検査を受けたいのですが、どうやって病院を選べばいいのかわかりません (玉手美保さん・33歳)
- 昨年受ける予定だったけれど、子どもがインフルエンザにかかって行けませんでした (片山由美子さん・33歳)
- 検査結果を聞くのが怖くて、受けていません (山崎静香さん・30歳)
- 小さい子は連れて行けないし、妊娠や授乳の期間と重なって検診のタイミングが合わない。子どもが小学生くらいになったら落ち着いて行けると思うのですが… (谷口保子さん・42歳)

※2018年10月16日～18日、Webアンケートから

**決められた間隔で検診を受けていますか？**  
中坪 がんは誰でもかかる可能性がある身近な病気です。一方で、検診をきちんと受けることで、命を落とさずに済む可能性が高い病気でもあります。皆さんは、国が推奨するがん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん)を受けていますか？  
山本 私は自治体の検診で乳がん検診、子宮頸がん検診、大腸がん検診を定期的に受けています。いつも締め切りギリギリにバタバタ…という感じですが、子どもの預け先を確保したり、仕事の日は避けたり、調整が大変ですね。でも続けています。重森 私は子宮頸がん検診の対象年齢ですが、妊娠と重なって受診間隔が不定期になったことがあります。今後は、きちんと

と2年に1回受けていこうと思っています。  
大塚 夫の会社の検診を利用して、乳房の超音波検査を毎年受けています。40歳になったのを機にマンモグラフィ(乳房エックス線検査)を受けようか迷っているところです。痛いイメージがあつて、正直、やらずに済むならやりたくない…。  
中坪 40歳になられたのなら、マンモグラフィを受けた方がいいですね。がん検診は、対象となる年齢の方が推奨された検査方法と頻度を守って受けることで、死亡率減少効果があることが明らかになっています。  
**受診間隔や対象年齢はがん種によって違う！**

中坪 乳がん検診は40歳以上が対象で、2年に1回、問診とマンモグラフィ。子宮頸がんは20歳以上が対象で、2年に1回、問診、視診、内診、細胞診。大腸がん検診は40歳以上、1年に1回、問診と便潜血検査です。  
小泉 私は自己採取の子宮頸がん検診を毎年受けているのですが、それでは受けたことにならないのでしょうか。  
中坪 HPV自己採取検査のことですね。これは、厳密には子宮頸がん検診の部類には入らないんです。医療者が行う内診や視診に比べれば、精度が十分とはいえないからです。  
自治体でも、国が推奨するがん検診を実施しています。転入・転出の時期と重なるなどご自宅に案内が送られてこない場合もありますから、内容をホームページで確認してみることをおすすめします。女性の医師や放射線技師がいる医療機関、土日に検診が受けられる医療機関などを掲載している自治体もあるんですよ。



座談会を通じ、定期的にがん検診を受けることの大切さを改めて認識しました

**検診は症状がないうちに受けてこそ意味がある**

**早坂** 実は去年、子宮頸がんが見つかり手術を受けました。自分は健康だと思っていたので青天の霹靂（へきれき）。当時は仕事も育児も忙しかつたし、引越し直後で慌ただしかったので、自分のことは後回し。次男を出産後、3年ほど検診も受けていませんでした。今思えば、出血などの症状があったし、お腹も痛かった。でも生理のせい？ ストレスかな？ なんて思っていました。さすがにおかしいと気付いて医療機関を受診したのは、症状が始めてから4カ月後でした。

症状の一つですが、月経が遅れているだけだと自己判断してしまいがち。早坂さんのように「今から思えばサインはあった」という方は多いんですよ。

早坂さんはこうして元気になるまで、自分が元気になるまで、がん検診は、症状がないうちに受けてこそ意味のあるものです。症状がない初期のうちに見つけられれば9割以上は治療が可能といわれています。

**異常があったらすぐに受診を**

**重森** 自覚症状があつてからでは遅いのでしょうか。

**中坪** 症状があるからといって必ずがんであるとは限りません。例えば便に血が混じっている

でも、ポリプや痔のケースも多くあります。ただ、がんの可能性があるのに放置しておくのは危険なこと。症状があれば保険診療で検査を受けられますから、がんではないことを確認して安心するためにも早めに受診してください。不正出血があれば婦人科、大腸からの出血なら消化器内科、乳腺にしこりや分泌液があるなら乳腺外科を受診しましょう。

**山本** 私は、安心するために乳がん検診を定期的に受けているところがあります。というのも、マンモグラフィ検査を受けると毎回、要精密検査の判定が出るんです。でもその後の検査では、問題なしと毎回言われるので、それで安心できるんです。

**参加したあんふあんメイトの皆さん**

●大塚かんなさん(40歳)／夫・娘7歳(小2)・息子4歳(年少)

夫の職場の家族検診を毎年利用。乳がんの検査はこれまでエコーを受けてきたが、対象年齢になったのでマンモグラフィを検討中。でも痛そうで、まだ決心がつかない。区の大腸がん検診でポリプが12個見つかり、切除した経験あり。



●山本香織さん(45歳)／夫・息子3歳(年少)

自治体のがん検診を定期的に欠かさず受けている。フードアナリストとして活動しているため、仕事で外食やお酒を飲む機会も多い。自宅の食事はヘルシーな和食中心。偏食で甘いものが好きな夫のために野菜たっぷりスープを作っている。



●重森華子さん(34歳)／夫・娘6歳(小1)・娘4歳(年少)・息子2歳

子どもの習い事などで忙しく、自分の時間があまり取れないのが悩み。乳がん検診はまだ対象年齢ではないので受けたことはないが、血縁者にがん患者が多いのが気になり、自分も早く受けようかなと思うことも。テレビなどで話題の健康情報はいち早く取り入れるタイプ。



●早坂英里さん(34歳)／夫・息子7歳(小1)・息子4歳(3歳児クラス)

33歳で子宮頸がんを経験。まさか自分ががんになるとは思っていなかった。サッカーをしている息子のためにアスリートフードマイスターの資格を取得し、今はさらに上級を目指して勉強中。結婚してから20kg太ってしまった夫の健康が心配。



●小泉麻衣さん(36歳)／夫・娘7歳(小1)・娘4歳(年中)

次女の入園をきっかけに、インドア派からアウトドア派に転向。朝のランニング、筋トレが習慣に。夫の会社の家族検診を利用して、子宮頸がん検診(自己採取)、乳がん検診(エコー)、胃がん検診(バリウム検査)を年に1回受けている。



**Q. なぜ早期発見が大事ななの？**

**A. 約9割が治るというデータがあるからです**

2人に1人が何らかのがんにかかるという統計もありますが、早期発見・早期治療により約9割が治るともいわれています。がんで命を失わないためには、症状のないうちに検診で見つけて治療をすることが大切です。

**がんの進行程度による5年相対生存率**

	早期がん	進行がん
ステージ(進行度)	I期	IV期
子宮頸がん	92.3%	26.6%
乳がん	100.0%	37.1%
大腸がん	結腸	18.8%
	直腸	22.4%

出典：公益財団法人がん研究振興財団 がんの統計17



## デメリットも理解して 検診を受けよう

**小泉** 乳がんや子宮頸がんの検診は2年に1回とのことですが、がんで亡くなった有名人の話や聞くと不安です。もっと短い間隔で受けてもいいんですか？

**中坪** 検診は健康な人に対して行うものなので、できるだけ頻度を少なくして体への負担を減らそうという考え方で間隔が決められています。例えば乳がん検診であれば、放射線を乳房に当てますよね。統計的に、2年に1度受ければ検診のメリット（死亡率減少）がデメリット（検査による体への負担）を上回ることが研究で分かっています。

## 検診とあわせて 生活習慣の改善も

**大塚** 私は大腸がん検診でポリプが見つかり、取ってもらった経験があるので、大腸がんは他人ごとではないと感じています。

**重森** がん検診のデメリットについては考えたことがありませんでした！ 大事な視点ですね。

**中坪** そうですね。がん検診には限界もあり、100%見つけられるわけではないという点も押さえておきたいポイントです。まななケースですが、検診を受けていても、がんで亡くなる方はいらっしやいます。ですから、検診は定期的に継続して受け続けることが大切です。

## Q. 検診はどんなところで受けられるの？

**A.** 居住する区市町村・職場での検診、人間ドックなど。特に区市町村では、検診費用の一部を負担してもらえるので、安く受けられます。詳しくは自治体のホームページなどで確認を。

### 〈例〉



※検査費用および区市町村の負担額は自治体によって異なります



がん検診についていろいろ教えてくれた  
中坪直樹さん

す。検診以外でがん予防のために気を付けることはありますか。私はここ数年運動をしています。私運動は好きですけど、きつかけがなくて。

**中坪** 運動は、がん予防に重要です。時間のない方も多いでしょうが、例えば階段の上り下り、ご家庭の掃除、お子さんと一緒に体を動かして遊ぶことなども運動になります。無理せず続けられる運動を見つけてください。

**小泉** うちの夫は、夜遅くにスナック菓子やアイスを食べているので心配です。

**中坪** 偏食や過剰な飲酒、喫煙は、がんのリスクを高めることが知られています。食事は大切ですから、偏食を避け、野菜をしっかりとりるように心がけてください。もちろん検診も忘れずに。

**山本** はい。親しい友人にがんが見つかったので、最近、がんを身近に感じています。その友人は根治できて今は元気。早期発見には検診が大事だなと、今日改めて感じました。

## Q. なぜ5種類のがん検診が推奨されているの？

**A.** がん検診の目的は、「がんによる死亡率の減少」です。下の5つのがん検診は、国がそのための方法を検討し、有効と認められたもの。がんの種類によって、対象年齢や受診間隔が異なります。

種類	対象者	実施回数	検診項目
胃がん	50歳以上	2年に1回	問診・胃部エックス線検査(※) 問診・胃内視鏡検査
肺がん	40歳以上	年1回	質問(問診)・胸部エックス線検査 喀痰細胞診(高喫煙者のみ)
大腸がん	40歳以上	年1回	問診・便潜血検査2日法
子宮頸がん	20歳以上の女性	2年に1回	問診・視診・内診・細胞診
乳がん	40歳以上の女性	2年に1回	問診・乳房エックス線検査(マンモグラフィ)

※胃部エックス線検査については、40歳以上、年1回の実施も可能

**早坂** 以前の私のように、自分は健康だから大丈夫と思っていられる方は多いと思います。でもがんの経験者としてアドバイスさせていただけると、子育てでどんなに忙しくても、自分の検診を後回しにしてはいけないということ。そして、もし普段と違う症状があったら、すぐに医療機関に行った方がいいと思います。

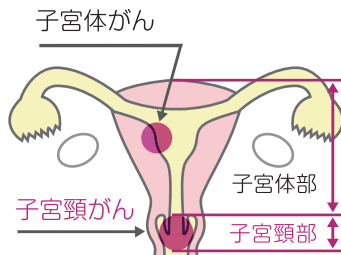


あんふあんWebで、あんふあんメイトの感想ブログを読むことができます  
[https://enfant.living.jp/enfant\\_mate/](https://enfant.living.jp/enfant_mate/)

次のページは  
がん種ごとのポイント、検査方法をチェック

## 子宮体がんとの違いは？

子宮がんは、できる場所によって2種類あります。子宮の入口付近にできるのが子宮頸がん、奥にできるのが子宮体がんです。子宮頸がんは20代後半から増え、最も多く見られるのは30代～40代。子宮体がんのピークは50代後半です。



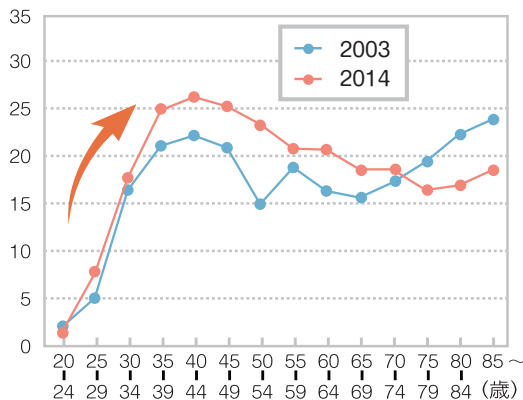
## 20歳から、2年に1回

# 子宮頸がん検診

がん検診の中でも最も若い20歳から推奨される子宮頸がん検診。理由は、20～40代の若い世代に多いがんだからです。全国で新たに子宮頸がんと推定された人は年間1万1000人以上。2年に1回検診を続けていくことが大切です。

## 子宮頸がんになった人の割合 (全国・女性)

(人口10万対)



出典：国立がん研究センター がん対策情報センター

子宮頸がん検診で行われるのは、問診、視診、内診、細胞診(専用ブラシで子宮頸部をこすって採取したものを顕微鏡で調べる検査)。間隔は2年に1回、20歳以上が対象です。どの医療機関で受けられるのか、在住の区市町村のホームページなどで確認しておきましょう。

子宮頸がんの初期段階ではほとんど症状がないため、早期発見には検診が不可欠。早く治療を始めれば体への負担は軽く、妊娠・出産も可能です。

子宮頸がんの原因は、性交渉によるHPV(※)感染。誰でも感染する、ごくありふれたウイルスです。ほとんどは自然消滅しますが、一部ががん化する可能性があります。

※ヒトパピローマウイルス

早く見つけれれば治療の負担は軽く  
出産も可能

## 月1回はセルフチェックを!

乳がんは自分で発見できる可能性も。がん検診に加えて、月1回の自己触診を習慣に!

月経前1週間を避けて、3、4本の指をそろえて10円玉大の「の」の字を書くようにゆっくり触ってしこりがないかをチェック。乳房のひきつれやただれがないか、乳首を軽くつまんで血の混じった分泌液が出ないかも確認して。



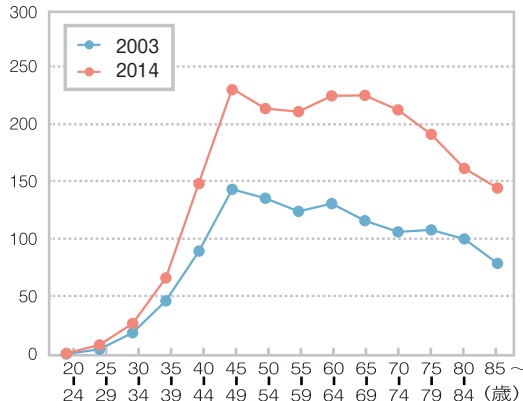
## 40歳から、2年に1回

# 乳がん検診

早期発見・早期治療で90%以上の方が治るといわれている乳がん。しかし年間1万4000人以上の女性が乳がんで命を落としています。40歳になったら検診を忘れずに。

## 乳がんになった人の割合 (全国・女性)

(人口10万対)



出典：国立がん研究センター がん対策情報センター

乳がん検診で行われるのは問診とマンモグラフィ。マンモグラフィは、乳房エックス線検査とも呼ばれ、左右の乳房を片方ずつ挟み、数十秒圧迫して撮影します。検診の推奨間隔は2年に1回、40歳以上が対象です。痛そう...と思うかもしれませんが、月経前1週間を避けるだけでも痛みが和らぎます(個人差があります)。

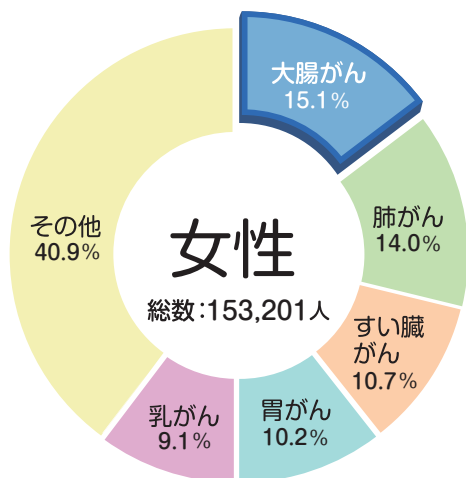
乳がんは、全がんのうち最もかかる人が多いがんです。初潮が早い人や初産年齢が高い人、乳がんになった血縁者がいる人などは乳がんになりやすいといわれていますが、当てはまらなくても40歳になったら2年に1度、検診を続けましょう。

早期発見に必要なマンモグラフィ  
隔年で続けよう

40歳から、1年に1回

## 大腸がん検診

がん死亡における各部位の割合  
(2016年 全国)



出典：平成28年人口動態統計（厚生労働省）

大腸がん検診は、「毎年」受けることが大切。子宮頸がん検診、乳がん検診とは間隔が異なるので気をつけましょう。亡くなる人は年々増加していて、全国で年間2万3000人。男性がかかるイメージがあるかもしれませんが、実は女性のがん死亡原因の1位です。

検査は毎年受けよう  
キットを使って  
便を採取するだけ

大腸がん検診で行われるのは、問診と便潜血検査。便潜血検査とは、便に血液が混じっていないかを調べる検査のこと。専用キットで便の表面をこすって2日分採取するだけの簡単なものです。

大腸がんは40代から増え始めるのが特徴で、女性のがん死亡原因の1位です。しかし、怖がる必要はありません。早期に発見し、早期に治療をすれば95%以上の人が治るといわれているからです。

ただし初期段階ではほとんど無症状なので、自覚症状がなくても毎年きちんと検診を受けることが大切。40歳になったら誕生日に検診すると決めるなど、忘れない工夫をしてください。

早く見つければ怖くない！  
自分と家族のために  
「定期的に」  
がん検診を受けよう



### CHECK!

がん検診の詳細、区市町村の問い合わせ先は、以下のワードで検索を

受けよう！がん検診

検索



問い合わせ 東京都福祉保健局 保健政策部 健康推進課  
TEL03-5320-4363

こんなときは検診を待たずにすぐ医療機関へ

### 子宮頸がん

- 不正出血
- おりものの異常  
(茶褐色～黒褐色のおりものが増加)
- 下腹部や腰の痛み
- 性交時の出血
- 足腰の痛み、血の混じった尿

### 乳がん

- 乳腺のしこり、ひきつれ
- 乳首からの血の混じった分泌物

### 大腸がん

- 便に血が混じる（血便）
- 便秘が長引く、便秘と下痢をくり返すなど（便通異常）

