

もっと知ってほしい！ みんなで学ぼう！

乳がん・子宮頸がん

株式会社ドクタートラスト
産業保健師 藤居 真央

輝いている女性ってどんな人？

経験を積み、
責任のある仕事を
任される

仕事と家庭の
両立をはかり、
自分らしく働いている



自分の不調や変化を
受け入れる

不調を乗り越える方法を
いくつも持っている

**生活やからだの変化を受け止め、
自分なりに行動できる女性**

ヘルスリテラシーとは情報収集・活用能力

いつまでも輝いている女性を目指して、
ヘルスリテラシーを高めましょう！



ヘルスリテラシーとは？

わたしたちが健康でいるために、
**必要な情報にアクセスし、理解し、
活用していくための能力**



ヘルスリテラシーが高い女性は行動している

ヘルスリテラシーが高い女性は低い女性よりも、**不調改善のために行動**していることがわかりました



ヘルスリテラシーが高いとは？

- **自分が不調なときに受診や服薬ができる**
- **定期的に婦人科・産婦人科を受診する** など



働く女性はがんへのケアも重要

男女の年代別がん罹患数（2019年）



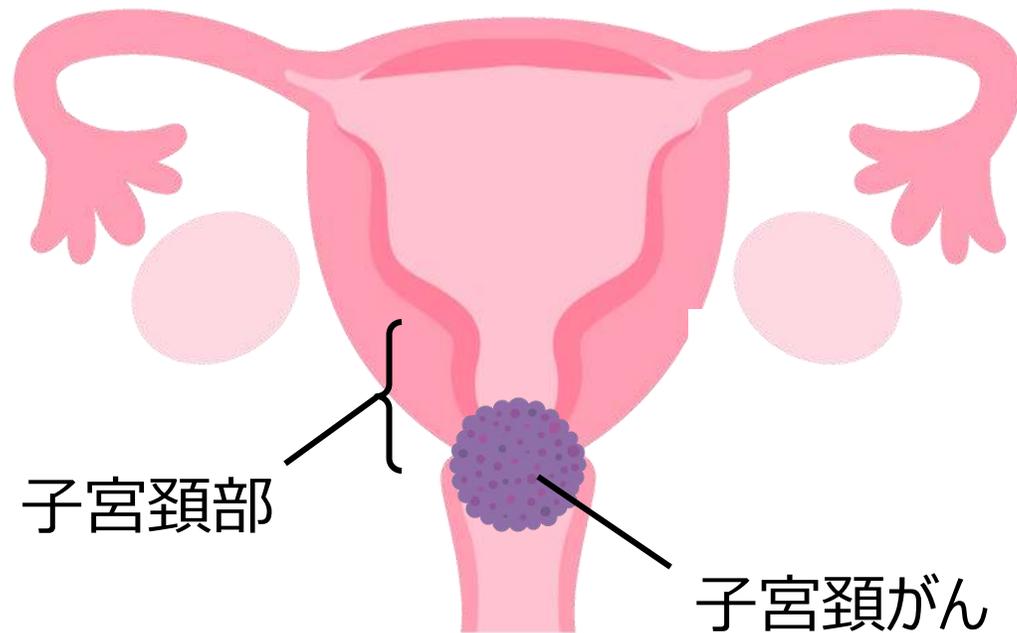
※出典：厚生労働省「平成31年（令和元年）全国がん登録 罹患数・率 報告」



働く世代の女性は
男性よりがんになる人が多い



子宮頸がん



日本では

**毎年約1.1万人子宮頸がんになり、
毎年2,900人の女性が亡くなる。**

30歳代までにがんの治療で

子宮を失う人も1年で約1,000人いる。

部位	子宮の入り口
好発年齢	20代後半～40代
要因	ヒトパピローマウイルス
症状	初期は無症状

参考：厚生労働省 ヒトパピローマウイルス感染症とは

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/hpv/index.html> (参照2024-07-22)

子宮頸がん検診

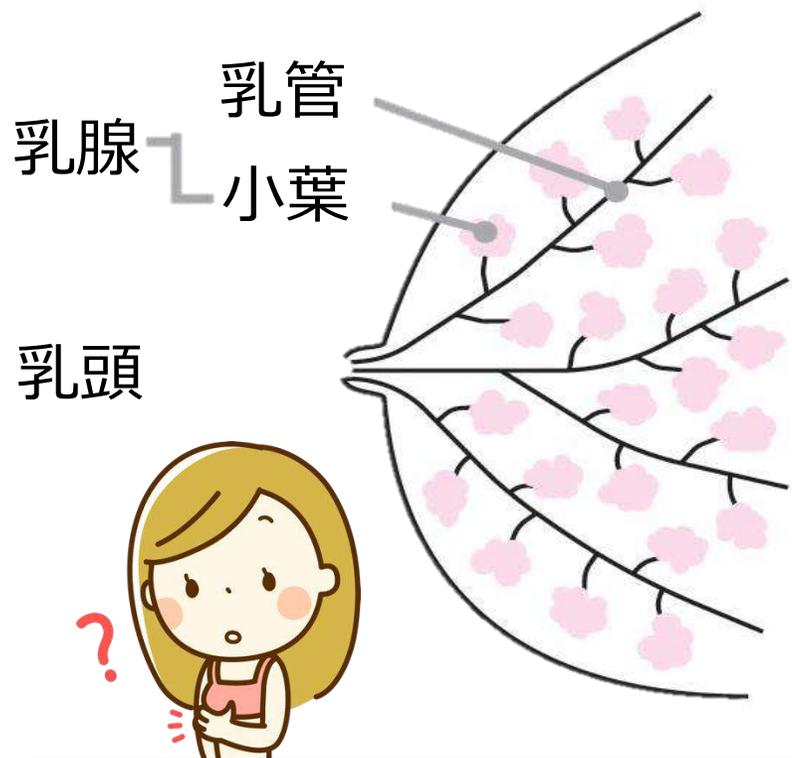
細胞診検査	超音波（エコー）検査	HPV検査
子宮の細胞をとり顕微鏡で観察し、がん細胞の有無を調べる	子宮内膜の厚さ（体がんの発見に有効）子宮筋腫や卵巣腫瘍の有無を調べる	子宮頸がんの原因となるヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）に感染していないかを調べる検査



- 生理日は検診を受けられない**
予定外の生理で、予約していた日に検診できないこともある。その場合再度検診に行かなければならないので配慮が必要。
- 婦人科検診は非常に混むこともある**
待ち時間が長く予約した時間通りに受けられないこともある。検診日の仕事の予定は余裕を持たせる配慮が必要。



乳がん



乳がんに関する統計情報

女性の がん発症数	発症の割合	早期発見時の 5年生存率
1位	9人に 1人	90% 以上

参考文献：がん情報サービス「乳がん」
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/14_breast.html(参照2024-7-22)

好発年齢	40代後半～60代後半がピーク ※若い世代で発症する方もあり
要因	女性ホルモン(エストロゲン)が大きく関係、飲酒、閉経後の肥満、運動不足
症状	乳房のしこり、へこみ、ただれ、乳頭からの分泌物

乳がん検診

マンモグラフィ検査

圧迫板で乳房をはさんで
乳腺組織を撮影する
レントゲン検査

超音波（エコー）検査

超音波を出す機器を
胸に当てておこなう
超音波の検査

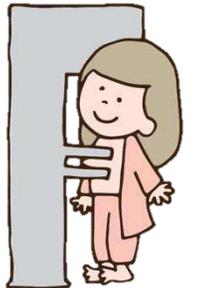
MRI検査

造影剤を乳房に注入し、
撮影台にうつ伏せに寝て
30分かけて撮影する検査

乳房の状態により複数種の検査を受けることもある



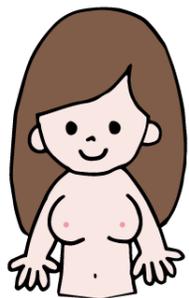
それぞれの検査に特徴があり、1種類では確認できない可能性もあります。複数回にわたって受けなければいけない人もいたり、精密検査が必要となった場合には、別日で検査が必要となります。



【参考】検診+月に1回！乳がんのセルフチェック

STEP.1

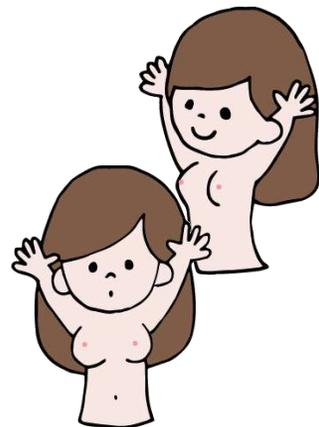
両手を下げたまま、鏡で左右の胸の形や乳首の形を観察します。



STEP.2

両手を上げて正面・側面から鏡で

- ① 胸にくぼみやひきつれがないか
- ② 乳首にへこみやただれがないかを観察します



STEP.3

仰向けになり、右肩の下に薄い枕を敷き、胸が垂れずに胸の上に平均に広がるようにします。



STEP.4

右腕を上げ、胸の内側を左手の指の腹で圧迫し、まんべんなく触ってしこりがないかを調べます。



STEP.5

腕を下ろし、胸の外側を左手の指の腹で圧迫し、まんべんなく触ってしこりがないかを調べます。わきも同様に調べます。



STEP.6

左の胸も同様に行い、最後に左右の乳首を軽くつまんで、分泌物がないかを調べます。





保健師 藤居 真央

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 保健師のひとこと

がんは早期発見、早期治療がとても大切です。
定期的ながん検診を受け早期発見・早期治療に努めましょう。
がんの初期症状は気づきにくいいため、気になる症状があれば早めに受診
しましょう。皆さんが健康で安全に働いていただくための
お手伝いができれば幸いです！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2410breastcancer>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数210万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

210万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

