

# 女性の健康を考える ピンクリボン って知っていますか

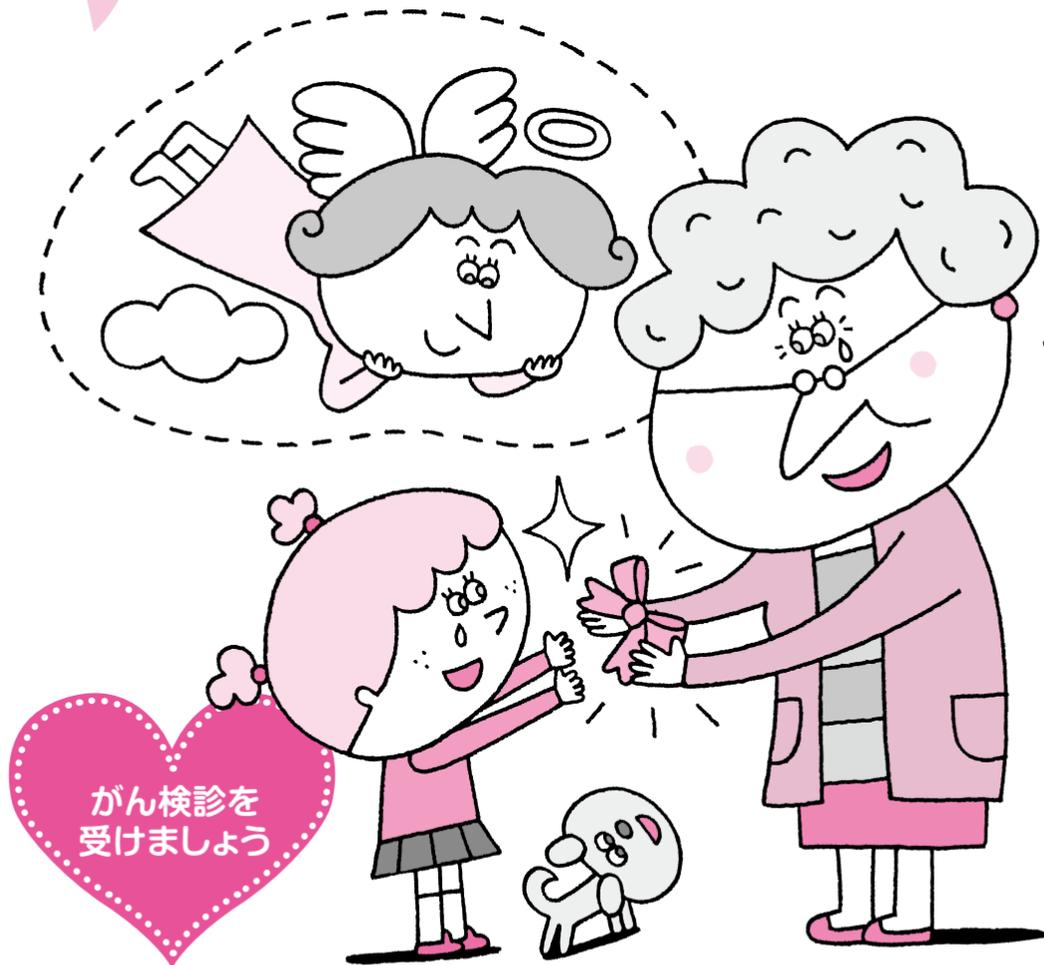
10月は、ピンクリボン月間です。ピンクリボンとは、乳がんについて正しい知識をもち、乳がん検診の早期受診をすすめる世界規模の運動です。国立がん研究センター・がん対策情報センターの統計によれば、乳がんは、女性が発症するがんの中では第1位を占め、2006年度の患者数は約5万4000人でした。乳がん患者は毎年ふえています。今回は乳がん検診について考えます。



CO-OPでは  
ピンクリボン運動に  
賛同しています。

## ピンクリボンの はじまりは?

諸説はありますが、1980年ごろアメリカ合衆国で、娘を乳がんで亡くした母親が、その娘の子どもである孫に、同じ悲しみを繰り返さないようにと願いを込めて手渡したのがピンクのリボンだった、という話がはじまりとされています。



ナンシー・レーガン元大統領夫人は、ピンクリボンをつけて自分の乳がん体験を公表。その後クリントン大統領(当時)は、10月をピンクリボン月間としました。テレビのゴルフ中継でもアメリカのゴルファーがピンクリボンをつけて参加する姿をしばしば見かけるように、ピンクリボン運動が盛んです。

■年齢別 乳がんの患者数(2006年)



資料:がん情報サービス・がんの統計11年度より作成

**乳がんは早期検診・早期発見・早期治療が大切です。**  
乳がんは治る場合が多いがんです。早期に検診を受けて、早期に発見し、早期に治療することが大切です。ピンクリボン運動の意味はここにあります。早期に発見できるように検診を受けましょう。  
各自治体では、2年ごとの乳がん検診を勧められており、40歳を対象に補助を出して低額で検診を行っています。また、厚生労働省の事業で無料の検診クーポン(※)を発行しています。

**罹患者率は1位でも、死亡率は5位の意味とは?**  
乳がんの統計で注目すべきことは、乳がんは女性が罹患するがんの1位を占めますが、乳がんによる死亡率は、1位ではなく5位という点です。この傾向は、この数年、変わっていません。つまり、乳がんになっても、生存率が高いのです。実際、5年生存率をみると、2006年の患者数は5万3783人でしたが、5年後の2010年の死亡者数は1万2455人です。このことは「治療すれば治る人が多い」ということを意味しています。

**乳がんは40~50代の女性に多いのです。**  
がんにかかる人は年々増加しています。中でも、乳がんは、2000年ころから女性が罹患するがんの第1位となり、2010年の統計では全体のがんの18%を占めました。しかも、乳がんの発症は30代の若い女性にも多く、とくに40~50代のもっとも女性として充実した年代に急激に増加し、40代のがんの約44.9%が乳がんでした。40代の女性が発症するがんといえは半数が乳がんなのです。

乳がんは、早期に発見すれば  
治る場合が多いがんです。

# 月1のセルフチェックと、2年に1度の医療検診で乳がんをチェックしましょう

## セルフチェック

### 乳がんは自分でも発見しやすいがん

乳がんは、体の表面に近い場所に発生するので、乳房の症状に注意すれば、自分で発見することができるがんです。

乳がんは、最初は自覚症状がありませんが、10年へらりとして、がんが5mmから1cmくらいになったときに、乳房の深部にしこりとして感じるようになります。しこりが転移もなくしこりだけで存在していれば早期のがんです。やがて、がんが進行して皮膚の表面に達すると乳房にえくぼのようなくぼみが出てきたり、皮膚が赤く腫れたりします。血液が混じった茶褐色の分泌物が出ることもあります。さらに、腋の下のリンパ節が張れて腕がむくんだり、しびれたりすることもあります。これを浸潤がんといいます。乳がんは、なるべく、しこりの内に発見することが大切です。



## 月1のセルフチェックが大切です。

月に1度、月経が終わったところを見計らって、入浴後に定期的セルフチェックしましょう。閉経を迎えた場合は、お気に入りの日を決めて毎月定期的にチェックします。

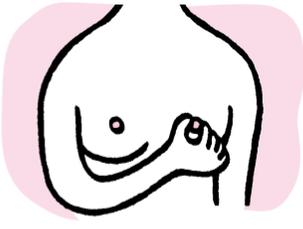
※妊娠中は乳房が張るなど生理的変化が生じるので避けましょう。

### check 1 乳房のチェック



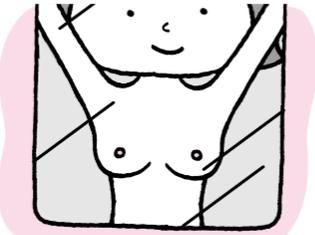
指をそろえて、指の腹で乳房の周りをらせん状に、何回か軽くゆつくり滑らせて、しこりはないかを調べます。

### check 2 乳首のチェック



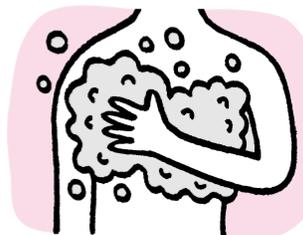
乳首をつまんで、乳首にただれやかさぶたがないか、異常な分泌物はないかを調べます。

### check 3 鏡の前で



両手を上げて、乳房にひきつれがないか、くぼみがないか、左右の乳房の大きさに極端な違いはないか、赤く腫れていないかなどを調べます。

### check 4 入浴中に



石けんを泡立てて乳房につけ、手と指を乳房の周辺から、らせん状に滑らせてしこりの有無を調べます。

### check 5 仰向けになって

肩の後にタオルをあて、乳房が平らに広がるようにして、もう一方の手の指を揃えて、乳房や脇の下を軽く滑らせてしこりの有無を調べます。



### 早めの検診・受診が大切!



### しこりに触れたらそれはがんですか?

しこりがあるからといって乳がんとは限りません。乳腺炎や乳腺線維腺腫でもしこりや分泌物の症状が見られます。また、しこりがなくても表面の皮膚がオレンジの皮のように赤くなり、痛みや熱感を伴う炎症性の乳がんもあります。異常を感じたら、乳腺外科または外科を受診しましょう。

## 検診

### 乳がん検診を定期的に受けましょう

2年に1度は、医療機関で乳がん検診を受けましょう。労働厚生省では、40歳からの女性に2年に1度の検診をすすめています。自治体の広報紙などで、集団検診のお知らせをチェックしましょう。乳がん検診は恥ずかしいものでもなく、個人差がありますがそれほど痛いものでもありません。女性の健康を守るためにもぜひ受けましょう。

### なぜ乳がん検診は40歳からなのですか?

乳がんになる女性が急激に増えるのが40歳からです。厚生労働省では検診の有効性を検討してきた結果、40歳からの検診が有効であると確認されたからです。ただし、中には遺伝的要素のある乳がんもあるので、母親や祖母が乳がんという場合には、20代、30代

からの検診も必要です。

### 2年に1度で大丈夫ですか?

乳がん検診はこれといって症状がない人が受けます。厚生労働省で検診の有効性を検討してきて、2年に1度でよいという結果が得られました。ただし、気になる症状があるときは、検診を待たないですぐに受診してください。

### マンモグラフィーの放射線は、健康被害の問題はありませんか?

1回のマンモグラフィーによる放射線量は0.05ミリシーベルトくらいです。これは人が1年間に浴びる自然放射線量の50分の1程度です。ほとんど問題ないといわれています。ただし、妊娠中の場合は避け、超音波にします。

### 石灰化はがんのですか?

細胞が縮んで壊死しカルシウムが付着したものが石灰化です。石灰化イコールがんではありません。多くは良性のもので、細胞を調べる生検をしてみると、がんは約20%といわれます。ただ、砂をまいたような小さな変化なので、見落とすこともあり、生検で確かめるか、定期的な観察を欠かさないようにしましょう。

### 検診で異常が見つかったら精密検査を

検診で異常が見つかった場合は精密検査を行います。一般に、検診を受けて精密検査を必要とされる人は約8%、精密検査を受けた人で乳がんが診断されるのはさらにその4%。乳がん検診を受けた人の実に0.3%にすぎません。多くの人は乳がんではなかったのです。ですから、安心を得るために精密検査を受けましょう。万一検診で乳がんが発見されても、その70%以上が早期のがんで、治るがんだったというデータが出ています。検診検査の大切さがわかる結果ですね。

## 乳がんの検診には、マンモグラフィー、視触診、超音波の3つの方法があります。

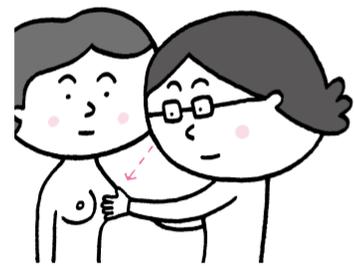
### マンモグラフィー

X線フィルムの入る台とプラスチックの板の間に乳房を挟んで、乳房の内部を撮影します。経験のある医師が、マンモグラフィーに映る影を読み取って異常の有無を診断します。視触診では見つからない小さながんや石灰化状態を発見することができます。



### 視触診

経験を積んだ医師が乳房の表面の皮膚の色や陥没、分泌物、腫れなどがないかを視診し、しこりの有無を触診します。乳腺組織が発達した女性では、マンモグラフィーでは、しこりの影が発見しにくいことがあります。それを補うのが視触診です。



### 超音波(エコー)

乳房に超音波を当て、その反響音を画像化して診断します。放射線を使用しないので、妊婦さんなどの乳がん検診には適していますが、乳がん発見の精度はまだ研究段階にあります。

※現在、自治体の検診ではマンモグラフィーと視触診を合わせて行うことを推進しています。

もし、入院になったら、いくらかかる？

女性の16〜20人に1人は乳がんにかかる  
といわれています。もし乳がんて入院する  
ことになったら、どのくらい費用がかかる  
のでしょうか。



## Aさん(50歳)の場合

セカンドオペニオンを受けました。

私の主治医は全摘という診断でした。私は温存手術にこだわり、2か所にセカンドオペニオンを求めました。セカンドオペニオンには、一か所はがんの専門病院、もう一か所は大学病院の放射線科を選びました。いずれも、温存でよいという結果が出ました。主治医にセカンドオペニオンの結果を伝え、温存でということに条件にして手術を受けました。手術の結果、転移はなく1年が経ちました。月に1度の診察から3か月に1度の診察になり、再発もなく元気にしています。

### 【入院にまつわる費用のメモ】

- セカンドオペニオン代の費用(2カ所)
  - ・専門病院 → 4万円+1万円(画像診断・検査診断をチェックしてもらった)、大学病院 → 2700円(初診料のみ)
- 入院費用(左コラム「入院費用の一例」とほぼ同様の金額でした)
  - ・医療費(健康保険・高額療養費適用)
  - ・入院時食事代の自己負担・差額ベッド代の自己負担
- その他かかった費用
  - ・かつら代 → 11万5000円(脱毛後をカバーするため購入) ※5000円位からの安価なものもあります。
  - ・洗濯代(コインランドリー)1回300円 → 3000円
  - ・テレビレンタル(カード1000円を3回、退院時に残り精算) → 3000円
  - ・通院の交通費(バス・電車代) → 約1万円
  - ・入退院時のタクシー代 3000円×2回 → 6000円
  - ・その他入院用品(ガウン、パジャマ、タオル、スリッパ、ティッシュペーパー、湯呑み、箸、コップ、洗面器、石鹸、洗面道具など)
  - ・家族の交通費、飲食代 → 4万円
  - ・謝礼 → 5万円
  - ・快気祝い → 7万円 など

## 入院費用の一例

### ■入院費用目安

(乳がんて21日入院した場合の概算)

医療費合計	975,600円
医療費の患者負担額(3割)	292,680円
食事標準負担額	14,300円

高額療養費適用後の医療費自己負担額\*(a) 115,786円

差額ベッド他雑費(7,000円/1日と仮定)(b) 147,000円

自己負担額合計(a+b) 262,786円

自己負担総額を21日で割ると…1日負担 約12,510円

\*事前に高額療養費の適用を申請している場合の医療機関支払い自己負担額(食事負担額含む)。

資料:新日本保険新聞社「2012年版こんなにかかる医療費」より  
コープ共済連が試算

この負担を軽くするために  
医療保障で備えを!



### 乳がん触診キット

～みなさんも触診キットを体験してみませんか?～

指で触って乳がんのしこりを確認することができます。コープで使用している触診キットには、以下の腫瘍・骨の模型が埋め込まれています。

- えくぼを伴う乳がん ●皮膚のひきつれを伴う乳がん ●線維腺腫 ●肋骨

乳がんは自分で見つけられるがんといわれていますから、セルフチェックが大切です。ところが、がんのしこりがどのようなものかわからないとかえて不安になります。そこで、CO・OPにも、乳がん触診キットが用意されています。シリコンでできた乳がん触診キットは乳房の感触を再現したキットに乳がんのしこりが埋め込まれていて、しこりがどういうものなのか自分の指で感じるすることができます。学習会やイベントの体験コーナーなどで、触診キットに触って乳がんのセルフチェックについて学んでみてください。

※一部実施していない生協もあります。

CO・OPでは、ピンクリボン運動に賛同し、講演会や学習会など、さまざまな啓発活動を通して、乳がんの早期発見を呼びかけています。

CO・OPでも、乳がんの啓発活動に取り組んでいます

CO・OP共済  
ピンクリボン運動

次号(1月号)テーマ

サラリーマン家庭の確定申告

## 共済金の請求忘れはありませんか!?

### 共済金お支払い事例から

#### 事故(ケガ)通院 幼児・女子

幼稚園で跳び箱の練習中、手首を骨折した。

通院日数 6日  
コース J1000円コース  
共済金 28,000円(固定具含む)

#### ■事故(ケガ)通院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	ケガの内容	通院日数	お支払い金額
J1000円コース	小学生	女子	料理中、包丁で指を切った。	7日	14,000円
J1000円コース	10代	男子	体育の授業中、相手とぶつかって唇を切った。	8日	16,000円
V1000円コース	40代	男性	階段から転倒しそうになった時に床に手を付き、手首をねんざした。	2日	3,000円(固定具含む)
L3000円コース	40代	女性	バドミントンの試合中、足の靭帯を損傷した。	8日	12,000円

#### 病気入院 40代・女性

卵巣がん

入院日数 3日  
コース L3000円コース  
共済金 30,000円  
(女性特定病気の入院含む)

#### ■病気入院でお役に立てた事例

加入コース	年齢	性別	病名	入院日数	お支払い金額
J2000円コース	10代	女子	ネフローゼ症候群	18日	180,000円
L3000円コース	30代	女性	卵巣腫瘍	6日	120,000円 <small>(女性特定病気の入院・手術含む)</small>
V1000円コース	60代	男性	前立腺がん	12日	64,000円 <small>(手術含む)</small>
V2000円コース	60代	男性	胃がん	16日	160,000円 <small>(手術含む)</small>

※コープ共済連の定める支払い対象手術を受けた場合には、手術共済金を合算してお支払いしています。

※固定具について、骨折などによりギプス等で固定していた場合は、「通院していない日×0.5」が通院日数に加算される場合があります。  
●2012年5月「たすけあい」お支払いデータより ●お支払い事例はあくまで例です。実際のお支払いはケースによって異なります。  
●なお、掲載されている事例は共済の保障期間中に起こった出来事に関する事例となります。

## なるほどQ&A

CO・OP共済

CO・OP共済に関する様々な疑問にお答えします

Q 「あいぶらす」のがん特約の責任開始日はどういったものですか。

A 責任開始日とは、がん特約の保障の開始日のことです。責任開始日は、申込日から91日目または発効日のいずれか遅い日になります。がん特約以外の共済金の保障の開始日である発効日とは異なります。がん特約の各共済金は、責任開始日以降にがんて診断され、かつ、責任開始日以降に入院や手術などの事由が発生した場合に支払います。

