

もしも、**がん**と言われたら？  
再検査になったら？

自分のため、  
大事な人のために  
今受けよう、  
乳がん・子宮がん検査



乳がん・子宮がん  
がん検診って  
怖い？痛い？



女性の9人に1人がかかる時代※1

## こんなに変わった 「女性のがん」



がんの種類によって多少の違いはありますが、どのがんでも5年生存率は増加しています。正しいがん治療は確実に進歩し、「向き合う」「付き合う」病気へと変化しています。情報を知って上手に付き合うことが大切です。

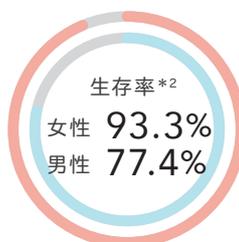
乳がん



子宮頸がん



肺がん



大腸がん



## 大切な人や自分を守るための 「女性のがん検診」



がんの初期は無症状の場合が多く、自分では症状に気付くことができません。がんのタイプや症状は人それぞれですが、見つかるのが早ければ早いほど、治る確率が高くなる病気です。乳がん検診の「マンモグラフィ」や子宮頸がん検診の「子宮頸部細胞診」は科学的に一定集団の死亡率減少効果があると言われており、国が受診を推奨している検診です。毎年会社でうけられる健康診断。この機会を利用してがん検診は健康診断と一緒に受けることを心がけましょう。

がんの種類	対象者	受診間隔	検査項目
乳がん検診	40歳以上	2年1回	問診および乳房X線検査(マンモグラフィ)
子宮頸がん検診	20歳以上	2年1回	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診

これで大丈夫

## がん検診を安心して受けるための心構え

### ✓ マンモグラフィ

どれぐらいで終わるの？

胸を挟まれて痛そうというイメージがあると思いますが時間はあっという間。生理後に受けた方が痛みが少なく済みます。

### ✓ どんな服装で行けば良い？



パンツよりもスカートのほうが着替えが楽です。リラックスできる服装を心がけましょう。

### ✓ どの病院で受けたら良い？

女性の医師がいる病院を選ぶなどもできます。ご自身でクリニックを探すときは乳がん検診であれば「日本乳がん検診精度管理中央機構」の認定施設などが参考になります。

※1 国立がん研究センター「がん情報サービス 最新がん統計」

※2 国立がん研究センター「院内がん登録 2013-2014年5年生存率集計」I期相対生存率

**Q** 乳がん検査は痛いと聞きました。痛くない方法はあるのでしょうか？

**A** 確かにマンモグラフィは痛みを感じることがありますが、多くの方が耐えられる程度の痛みであり、リラックスすることや生理前を避けることで痛みを軽減できると言われています。どうしても怖い場合は 超音波検査も選択肢の一つとして検討できますが、精度を考慮するとマンモグラフィが推奨されます。乳がんはもし見つかった場合でも、早期発見によって治療の選択肢が広がるため、治療結果が良くなる可能性が高まります。また、乳がんは遺伝性の側面もあるため、発見されることがお子様のがん対策にも役立つのです。大切な家族のためにも、あなた自身の健康を後回しにせず、40 歳を迎えたら、一度マンモグラフィを受診してみてください。

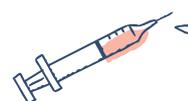


**Q** 子宮頸がん検診は恥ずかしく抵抗感があります... 恥ずかしさを軽減する良い方法はないですか？



**A** 子宮頸がん検診に対する恥ずかしさや抵抗感を感じる方は多くいらっしゃいます。まずは、女性医師や女性スタッフがいるクリニックを選んでみるのはいかがでしょうか。最近では女性だけが受診できるクリニックなども増えているので調べてみることをおすすめします。また、当日はパンツよりスカートで受診いただく方が、着替えも楽に済みます。医療機関によっては露出を最小限に抑えられる専用の検査着が用意されているところもあります。事前に確認してみると良いでしょう。子宮頸がん検診は、がんになる前の状態での早期発見が可能です。がんになる前に早期に異変を防ぐことで、命の危険を回避できることはもちろん、高い医療費の支払いも防ぐことができます。安心と健康のために、ぜひ検診受診をお勧めします。

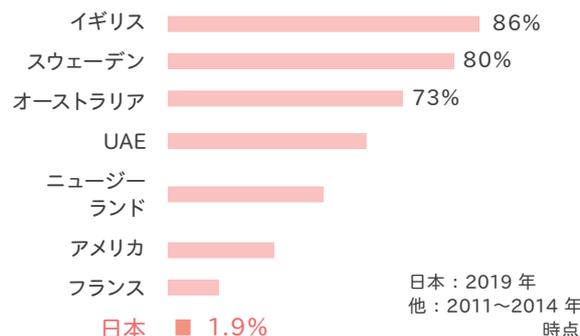
**Q** 子宮頸がんワクチンの公費負担が話題になりました。うけても大丈夫なのでしょうか？



**A** 20～30代の女性に最も多いがん「子宮頸がん」。その原因になるのが HPV(ヒトパピローマウイルス)です。性交で8割の女性が HPV に感染します。子宮頸がんの予防は、「1次予防」として HPV の感染を防ぐ HPV ワクチン接種、「2次予防」としてがんになる前段階や初期に発見するための定期検診が重要です。

HPV ワクチンは、原則 15 歳以上は 3 回接種することが推奨されています。2024 年 12 月現在、2025 年 3 月までに 1 回目のワクチンを打てば、2026 年 3 月まで 3 回無料で接種ができます<sup>※1</sup>。自己負担で 3 回打とうとすると、合計で最大 10 万円かかってしまいます。2022 年 4 月に定期接種の積極的な勧奨が再開されていますが、日本では HPV ワクチン接種率は非常に低いのが実情です。HPV の感染は、ワクチンで防ぐことができます。詳しくは、お近くの婦人科等へ問合せください。

各国のワクチン接種プログラム対象女子の接種率<sup>※2</sup>





# もしも、要精密検査と言われたら

## 「要精密検査」がすべて「がん」というわけではありません

がん検診は「精密検査が必要な人(要精密検査)」と「精密検査の必要がなくて定期的ながん検診を受ける人(精密検査不要)」に分ける検査です。「精密検査」となった場合は、「がんの疑いがある」状況です。本当に“がん”かどうか、細胞を見る検査が必要になります。



### 再検査内容

#### 乳がん

画像検査(マンモグラフィ、エコー(超音波)検査、MRI 検査)  
生検(組織検査)など

#### 子宮頸がん

ハイリスク HPV 検査  
コルポスコープ検査  
※コルポスコープという拡大鏡を使って子宮頸部の状態を詳しく見ます

- がんは早期発見で対策が可能です
- ここで放置すると治療の開始が遅れ、治療の選択肢が狭まったり病気が進行してしまうことも。「再検査」と言われたらしっかり受診しましょう



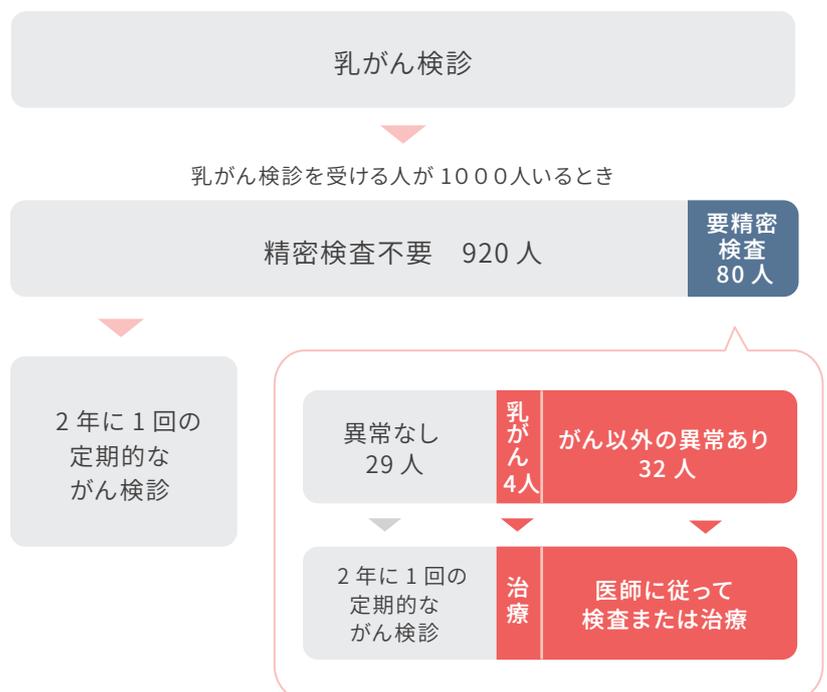
## どれぐらいの人が「がん」になるの？

がん検診で「再検査」と言われるととても不安になると思います。

乳がん検診で要精密検査となる確率は8%程度、そのうち実際に乳がんと診断される人は要精密検査となった人の5%<sup>\*1</sup>です(図)。

子宮がん検診では、要精密検査となる確率は1.2%程度、そのうち子宮頸がんと診断される人は0.05%<sup>\*2</sup>です。

心配しすぎる前に、まず精密検査を受けることが大切です。



※1 東京都保健医療局保健政策部健康推進課「#女子けんこう部」

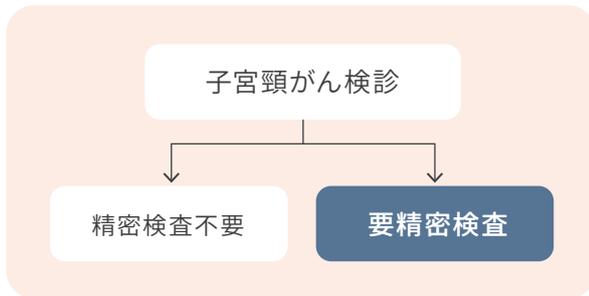
※2 厚生労働省

# 要精密検査ってどんなことをするの？



検診の結果によって、その後の対応は異なります。

ここでは、子宮頸がん検査の細胞診の結果の見方やその後の要精密検査でどんな検査が行われるのか、見てみましょう。



子宮頸がん検診の検査結果は、細胞診の場合「精密検査不要」もしくは「要精密検査」のどちらかに分類されます。「要精密検査」となった場合は、「がんの疑いがある」状態です。精密検査の目的は、がんがあるのか、前がん状態であればその段階を知り、ご本人と医療機関とでより良い対応が取れるようにすることです。

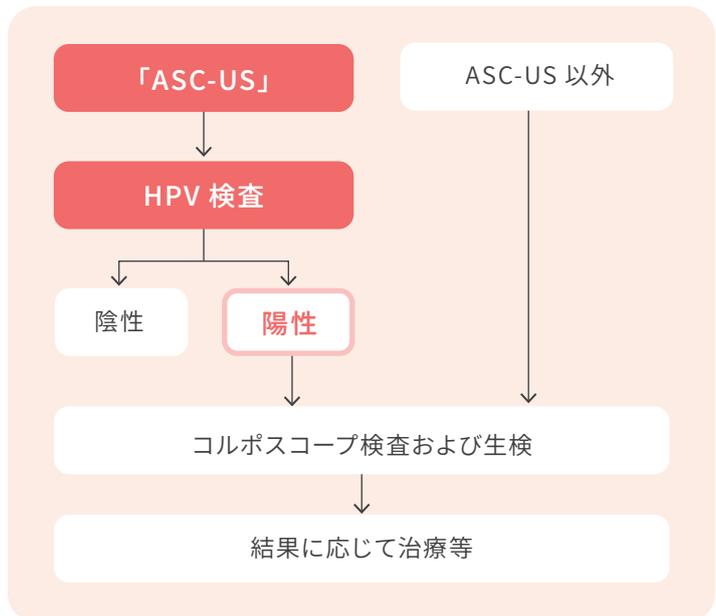
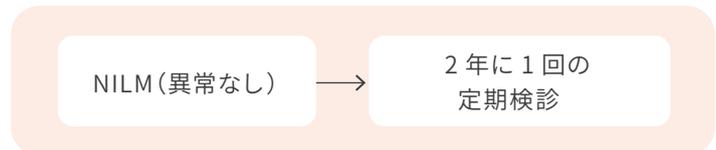
細胞診検診の結果結果には難しい言葉が並んでいると思います。要精密検査だった場合、結果が「ASC-US」か「ASC-US 以外か」のどちらかを確認します。

「NILM」は異常なしですので、2年に1回の定期検診を受けることになります。

「ASC-US」だった場合は、精密検査となり、通常は「ハイリスク HPV 検査」が最も勧められます。HPV ハイリスク検査が「陽性」となった場合は、「コルポスコープ検査」が行われるのが一般的です。HPV 検査が「陰性」の場合には、1年後に子宮頸がん検診を勧められます。

「ASC-US 以外」の場合は、「コルポスコープ検査」および細胞を取って検査する生検となります。

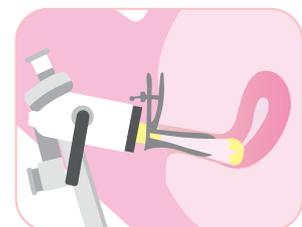
再検査の結果を受け取ったら、**1ヵ月を目安に再検査**をうけましょう。どのような検査が受けられるかは事前に婦人科に問い合わせ確認しておくスムーズです。また、経過観察となった場合は定期的に検診が必要になります。家や職場から通いやすいクリニックなどを選んでみましょう。



## コルポスコープ検査ってなに？

コルポスコープ診は、腔拡大鏡を用いた検査のことです。

細胞診に比べ、より子宮頸部を詳しく見ることができます。病気があると疑われる部分が見つければ、組織を一部採取して顕微鏡で診断します。組織の検査をして初めて、がんか、がんになる前の状態かがわかります。



備えよう

### 本人の気持ちに どう寄り添えばいい？

多くのがん患者さんは、極端な配慮を望んでいません。  
一生懸命相手を理解しようとする姿勢や、手探りながらも何度も対話を重ねて、お互いの気持ちを伝え合うことが重要でしょう

### 部下ががんになった時、 どうしたら？

まずは会社の休暇 / 勤務制度を活用できるように人事や産業医と連携した支援を勧めるとよいでしょう。  
また、本人の希望があれば、無理のない形で復職や両立支援をできる業務調整等も助けになります。

もし、大切な人家族や同僚が  
「がん」といわれたら…？

### 治療費ってどれくらい かかるの？

がんの種類にもよりますが、外来で約3～11万円、入院で約60～170万円程かかると言われてしています。  
治療にあたり休暇や時短勤務となる場合のことも考慮しておきましょう。

### 自分自身の心と身体も 大切にしよう

大切な人ががんになった時は、無意識にご自身にも負担がかかっていることが多いです。  
患者本人をしっかり支えるためにも、自分自身の身体や心の調子も大切にしてくださいね



使えるサポートがあります



お金の心配、心の不安をサポートする仕組みがあります。費用が大幅に抑えられる場合もあるので、まずはご加入の健保にお問い合わせください。

#### 傷病手当金制度



病気やけがの治療のため、仕事に就くことができず、給料等を得られないときに支給されます

#### 限度額適用認定証



病院での窓口負担を軽減することができます。  
高額な医療費の支払いを一定の金額まで抑えることができます

#### がんに関する 総合的な情報

がんに関わるいろいろな情報を知ることができます。



がん情報サービス  
ganjoho.jp (国立がん研究センター)