

ウェブサイト

- 国立がん研究センター がん情報サービス
<http://ganjoho.ncc.go.jp/public/index.html>

各種のがんについて、がんとの向き合い方、診断・治療方法、緩和ケアについて、病院検索など、さまざまな情報を調べることができます。

- 大阪府立成人病センター がん情報提供コーナー
<http://osaka-gan-joho.jp/>

大阪府のがん診療の状況や、がん診療拠点病院に関する情報などを紹介しています。病院の検索もできます。

- 大阪がんええナビ
<http://www.osaka-anavi.jp/>

患者・家族・遺族と患者会支援団体、がんに関わる医療者らにより設立された、がん情報の総合的なポータルサイト。大阪府下の幅広いがん情報を配信しています。

がん相談支援センター

がんに関することなら、誰でも、どんなことでも相談できる、がんの相談窓口です。

- 大阪労災病院
月～金曜日：8時15分～17時00分
堺市北区長曾根町1179-3
TEL:072-252-3561 FAX:072-255-8203

- 堺市立総合医療センター
月～金曜日：9時00分～17時00分
堺市西区家原寺町1-1-1
TEL:072-272-1199 FAX:072-272-9911
* 手話通訳者がいます

がん検診をうけるには

乳がんは、自己検診及び乳がん検診による早期発見で、完治できる可能性が高くなります。

堺市では、30歳代の女性は問診・視触診を自己負担金400円（年度内1回）、40歳以上の女性は問診・視触診・マンモグラフィを自己負担金900円（偶数年齢時1回、満66歳以上は無料）で受診できます。実施医療機関等は、各保健センターにお問合せください。障害等をお持ちで検診に不安のある場合は、保健センターにご相談ください。

堺市の保健センター	
堺保健センター	Tel 072-238-0123 Fax 072-227-1593
ちぬが丘保健センター	Tel 072-241-6484 Fax 072-247-3201
中保健センター	Tel 072-270-8100 Fax 072-270-8104
東保健センター	Tel 072-287-8120 Fax 072-287-8310
西保健センター	Tel 072-271-2012 Fax 072-273-3646
南保健センター	Tel 072-293-1222 Fax 072-296-2822
北保健センター	Tel 072-258-6600 Fax 072-258-6614
美原保健センター	Tel 072-362-8681 Fax 072-362-8676



正しく知ろう

乳がん

科学技術コミュニケーション推進事業
機関連携推進事業・ネットワーク形成
型「継続的なワークショップ運営による
情報弱者向けがん情報ツールの作成
と普及」事業班

提案機関：

国立がん研究センター

参加機関：

堺市

堺市立健康福祉プラザ

大阪労災病院

堺市立総合医療センター

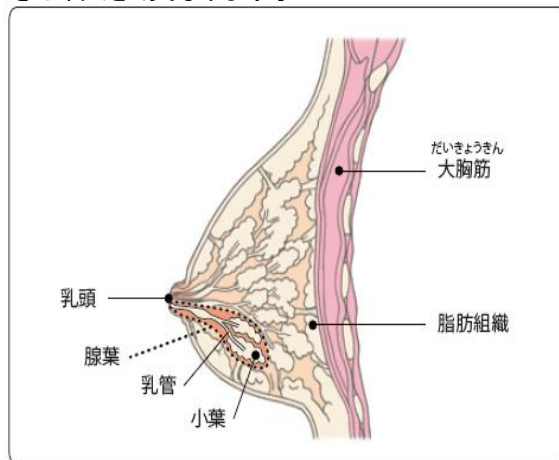
慶應義塾大学（ほか）

2016年4月1日作成

乳がんとは・・・

乳がんの多くは乳管から発生します。

乳がんは、しこりとして見つかる前に、乳房の周りのリンパ節や、遠くの臓器(骨、肺、胸膜、肝臓、脳など)に転移して見つかることがあります。乳がんの種類や性質によって、広がりやすさ、転移しやすさは、大きく異なります。



国立がん研究センターがん情報サービス がんの冊子「乳がん」より引用

【乳がんの症状】

乳がんは、検診で発見される場合以外では、自分で気づくことがあります。主なものとして、乳房のしこりや、エクボのようなひきつれが出たり、皮膚がむくんで赤くなったり、乳頭から黄色や血の混じった分泌液が出ることがあります。

【乳がんの治療】

乳がんの治療は、手術によってがんを切り取ることが基本です。5年相対生存率は92.9%となっており、早期に発見することでより生存率は高くなります。また、乳房切除後に患者さん自身のお腹や背中から採取した組織などで乳房を再建することもできますが、自費診療の場合もあるため、医師などへご相談下さい。

※さらに知りたい場合は、右記の資料をご参照ください。

乳がんってどんな病気

○『乳がん』第2版 国立がん研究センター がん対策情報センター 2015年7月
国立がん研究センターがん対策情報センター発行の小冊子。受診から診断、治療、経過観察への流れをまとめたもの。上記ホームページからは墨字版と音声版(旧版)が無料でダウンロードできる。また、堺市立健康福祉プラザ内、視覚・聴覚障害者センターには点字版もある。

○『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2014年版』日本乳癌学会 / 編 金原出版 2014年7月
乳がんの予防・検診・治療・検査・療養等に関する重要な項目を、Q&A方式で分かりやすく解説。

乳がんの治療について

○『乳がんと言われたら読む本 治療・生活・食事・ケア』土井卓子 / 著 落書房 2015年11月
乳がんの治療に加え、苦痛を減らし、快適に治療を完遂するために自分でもできるケアを紹介。生活、美容、おしゃれなど、心身のケアの他、乳がん治療中のおすすめレシピも掲載。

○『患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版』国立がん研究センター がん対策情報センター / 編著 学研メディカル秀潤社 2015年10月
がんの診断や治療、療養生活で問題や不安が生じたときに必要とされる情報をまとめたガイドブック。がん対策情報センターのホームページからは墨字版と音声版(旧版)が無料でダウンロードできるほか、電子書籍が利用できる。堺市立健康福祉プラザ内、視覚・聴覚障害者センターには点字版もある。

○『これからの乳房再建BOOK 乳房を失ってしまった人へ 失ってしまうかもしれない人へ』岩平 佳子 / 著 主婦の友インフォス情報社 2015年5月
乳房再建についてわかりやすく説明。どんな方法があるのか、どういう人がどういう方法に向いているのかなど、今、主流となりつつある人工物による再建を中心に解説する。体験談、Q&Aも掲載。

乳がんの闘病記

○『乳がんと診断されたらすぐに読みたい本 私たち100人の乳がん体験記』豊増さくらと乳がん患者会 bambi*組 / 著 健康ジャーナル社 2014年3月
抗がん剤、リハビリ、髪の毛、お金、仕事、子育て…。突然の病気にとまどう患者やその家族に向けて、「患者目線のリアルな情報を」とまとめた、著者と100人の患者の様々な体験記。

○『がんに不安を感じたら読む本』本荘 そのこ / 著 光文社 2014年3月
がん療法は選択肢が多岐にわたり、がん闘病は「選択」の連続である。私たちは病に罹患したとき、何を選択し、QOL(生活の質)をどう高めていけばいいのか。元乳がん患者の著者が、がん治療における落とし穴、いざというときのための「選択力」の身に付け方を示唆し、がん治療の現場などを紹介。