

ウェブサイト

- 国立がん研究センター がん情報サービス
<https://ganjoho.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。

- 大阪国際がんセンター がん対策センター「大阪 がん情報」

<http://www.mc.pref.osaka.jp/ocr/>

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

まちライブラリープラザひといき

がん関係の本を中心に利用できます。
水・金・土曜日：10時～15時(土曜は12時)
堺市堺区旭ヶ丘中町4-3-1健康福祉プラザ4階
TEL:072-275-5027 FAX:072-243-2222

がん検診を受けるには

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、乳がん検診を40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)を対象に実施しております。(視触診・マンモグラフィ)

「受診促進強化期間」として、2022年3月31日まで無料で受診できます。

実施医療機関や詳しい検査方法は、がん検診総合相談センターにお問合せください。検診に不安のある場合は、ご相談ください。

| 連絡先 | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| がん検診総合相談センター (コールセンター) | Tel 072-230-4616 Fax 072-230-4636 |
| 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 |

本リーフレットは「継続的なワークショップ運営による情報弱者向けのがん情報ツールの作成と普及」事業班<2014-2016年度>において初版作成



正しく知ろう

乳がん



協力：国立がん研究センター
慶應義塾大学

編集：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

発行：堺市立西図書館
堺市西区鳳南町4-444-1
TEL 072-271-2032

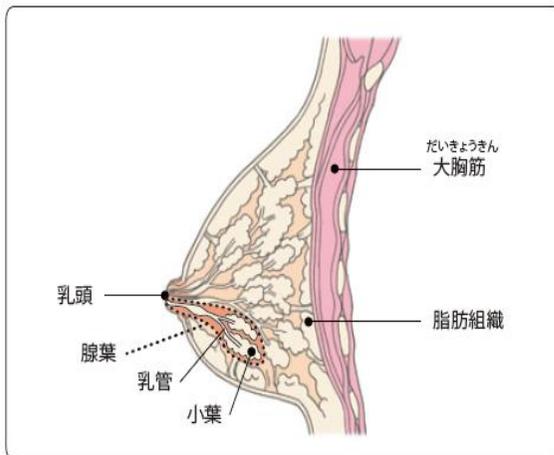
<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/library/>

2020年9月1日改訂

乳がんとは・・・

乳がんの多くは乳管から発生し、「乳管がん」と呼ばれます。特殊な型の乳がんがありますが、あまり多くはありません。

乳がんが見つかるきっかけとしては、検診で指摘される場合や自分で症状に気づく場合が多いです。



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」第2版より引用

【乳がんの症状】

自分で気づく症状として、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。また、遠隔転移による症状があります。

【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。手術は大きく分けて、「乳房部分切除術」と「乳房切除術」があります。術後に再発予防目的や再発転移時に、放射線治療を行うことがあります。また、がん薬物療法として、ホルモン療法・化学療法・分子標的治療を行います。1つまたは2つ以上の治療を組み合わせで行います。

※さらに知りたい場合は、右記の資料をご参照ください。

ブックリスト（西図書館選定）まちライブラリープラザひといき・堺市立図書館でご利用いただけます

乳がんってどんな病気

- 『乳がん』第3版 国立がん研究センター がん対策情報センター 2020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。【※墨字版・でんし冊子・音声版(旧版)・点字版(旧版)】
- 『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2019年版』日本乳癌学会／編 金原出版 2019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 2013年9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。【墨字版・電子書籍(2017年2月発行)・音声版・点字版】

- 『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・がんを知る本

- 『もしすべてのことに意味があるなら』鈴木 美穂／著 ダイヤモンド社 2019年2月
記者だった著者が24歳で乳がんと宣告され悲しみのどん底から生き、幸せをつかんでいく10年の記録。がん患者にとっての情報の大切さを説き、自身もがん患者相談支援施設を立ち上げていく。
- 『きっと大丈夫。～私の乳がんダイアリー～』矢方 美紀／著 双葉社 2019年4月
芸能活動をしていた著者が乳がん。抗がん剤治療の苦労や乳房を再建するかどうかの選択、治療後の恋愛、結婚、出産のことなど、等身大の著者の発信に勇気をもらえる。
- 『よくわかるがんの話』①～③ 林 和彦／著 保育社 2019年10月
児童向けに書かれた本だが大人も知りたい「正しいがんに対する知識」をがん専門医が分かりやすく解説。

※墨字版・音声版・でんし冊子はがん対策情報センターホームページからダウンロードできます。
点字版は堺市立健康福祉プラザ内、視覚聴覚障害者センターでご利用いただけます。