

## 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/>  
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」  
<https://oici.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。

## がん検診を受けましょう

早期のがんは自覚症状のない場合が多く、がん検診を受診することが早期発見・治療につながります。

定期的ながん検診を受け、自らの健康状態の確認にお役だて下さい。堺市が実施している

がん検診の受診方法、検査方法、

協力医療機関はこちらから →

「堺市けんしん総合サイト」  
もしくは、各区の保健センターにお問い合わせください。

堺 ☎238-0123	中 ☎270-8100
東 ☎287-8120	西 ☎271-2012
南 ☎293-1222	北 ☎258-6600
美原 ☎362-8681	

## 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。

- 大阪ろうさい病院  
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～16時30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。
- ベルランド総合病院  
月～金曜日：9時00分～16時  
堺市中区東山500-3  
TEL:072-234-2001 FAX:072-234-9109
- 耳原総合病院  
月～金曜日：9時00分～16時  
堺市堺区協和町4-465  
TEL:072-241-0501 FAX:072-244-3577

## 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。

金曜日：10時～15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

本リーフレットは「2022年度国立がん研究センター『結ぶ』事業」の協力支援により改訂

※各相談機関の開所曜日や時間は、状況により変更になる可能性があります。



# 正しく知ろう 乳がん



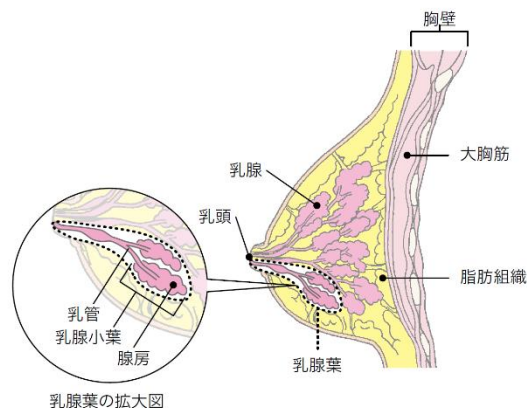
編集：堺市  
堺市立健康福祉プラザ  
大阪ろうさい病院  
堺市立総合医療センター  
協力：国立がん研究センター  
発行：堺市立西図書館  
堺市西区鳳南町4-444-1  
TEL 072-271-2032

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

2023年4月1日改訂

## 乳がんとは・・・

乳がんは乳腺の組織にできるがんで、多くは乳管から発生しますが、一部は乳腺小葉から発生します。男性にも発生することがあります。



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」第3版より引用

### 【症状】

主な症状は、乳房のしこりです。他には、乳房にえくぼやただれができる、左右の乳房が非対称になる、乳頭から分泌物がでるなどがあります。

乳がんは自分で見つけることができるがんの1つです。日ごろから入浴や着替えの時などに、自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックを心がけましょう。ただし、セルフチェックだけでは見つけられないこともあるため、定期的に乳がん検診を受けることも重要です。

### 【乳がんの治療】

乳がんの治療法には、主に手術、放射線治療、薬物療法があり、手術によって、がんを切り取ることが基本となります。手術後の病理検査によって、術後の治療計画を検討します。がんの状態によっては、術前薬物療法(手術の前に行う薬物療法)を行うこともあります。

※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4版 国立がん研究センターがん対策研究所がん情報提供部 2023年8月  
国立がん研究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。  
【※冊子版・音声版・点字版】

○『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023年版』 日本乳癌学会／編 金原出版 2023年1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

○『乳がん治療をのりきる生活・食事・お金』 山内英子／監修 主婦の友社 2019年11月  
不安な気持ちと向き合いながら治療生活をのりこえるために必要な情報、生活のコツ、食事の工夫、お金や仕事の疑問にこたえる。

○『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。  
【書籍版・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。

※がんの冊子PDF・でんし冊子PDF・音声版は国立がん研究センターがん情報サービス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。