

仕事も子育ても大変なのに、今度は両親の介護もしなきゃ。それだけでなく忙しいのに、検診になんて行く時間なんてないわ。

### 多忙な今日子さん

今日子さんのお忙しい40代、50代の女性のかたは、いらっしゃいませんか？ 乳がんの特徴は、40歳から50歳代の働きざかりの女性に特に多くみられることです。ご自分だけでなく、ご家族にとってあなたの身体はとても大切です。ご一読されて、ぜひ乳がん予防を心がけてください。

### 最近乳がんってよくきくけど、どうして？

#### 1. 増えている乳がん

生涯に乳がんを患う日本人女性は、現在、12人に1人とされています。また、乳がんて亡くなる女性は、2013年に1万3000人を超え、1980年と比べて約3倍にもなっています。厚生労働省が発表した「人口動態統計」では2015年の乳がんによる死亡数（女性）は13,584人[確定数]で、残念ながら増加しました。

乳がん早期発見には検診が必要だとよくききます。だけど、検診にはマンモグラフィ、乳房エコーといろいろあってよくわかりません。どの検査を受けたらいいの？

とてもよいご質問ですね。今からお答えしますね。

### マンモグラフィって何？

#### 2. 最も一般的な乳がん検査（集団検診で受けることができます。）

マンモグラフィは、乳房を片方ずつ、X線フィルムを入れた台と透明なプラスチックの板で挟んで、乳房を平らにして撮影します。乳房の大小にかかわらず、撮影は可能です。検査全体は10分程度かかりますが、圧迫をしている時間は数十秒です。圧迫の際に痛みを伴うことがありますが、痛みの感じ方は人によって違います。生理前の1週間を避けると痛みが少なくなります。マンモグラフィにより、視触診ではわからない早期がんの発見が可能になります。マンモグラフィで発見される乳がんの70%以上は**早期乳がん**で、乳房温存手術を受けることができます。

**早期乳がんって？**：「早期乳がん」とは、癌の腫瘍（かたまり）の大きさが2cm以下で、胸壁に固定されておらず、かつ皮膚病変（むくみ、浸潤、潰瘍、衛生皮膚結節）がなく、転移や転移の可能性のあるリンパ節の腫れなどがいない状態をいいます。

### 個別検診で乳房エコー検査って何？

#### 3. マンモグラフィと同時に受けるのがお勧めの超音波検査（医療機関を予約しての個別検診で受けることができます。）

超音波検査で乳腺は白く、がんは黒く描出され、乳がんの検出にすぐれています。

乳房エコーも受ける **メリット**

- 1 乳房超音波エコーではX線（マンモ）では発見しにくい腫瘍の発見が可能となります。
- 2 デンスプレスト（高濃度乳腺）の場合でも腫瘍（がんも含む）が検出できます。

当病院の乳がん検診には予約が必要です。0942-84-1238



### デンスプレストって？

近年、デンスプレストという考え方が提唱されています。日本語では高濃度乳腺と訳されています。乳腺濃度が高いと、マンモグラフィで「白く」写り、がんがみつけにくくなります。米国人女性のデンスプレストの割合は約40%、日本人の場合は70~80%とされています。デンスプレストの人はがんの発症リスクが高いという特徴があります。乳房エコーを受ける場合は、自分がデンスプレストかどうか、医師に尋ねてみましょう。

### 年齢によって受けたら良い検診が違うの？

#### 4. 年代別お勧めの検診法

20代	マンモグラフィは乳腺が発達していると白く映るので若い女性には向きません。
30代	ご自分の判断で受けてください。 (マンモグラフィ、乳房エコーどちらも良いです。)
40代	マンモグラフィ（1年～2年に1回）+ 超音波検診（毎年）
50代以上	マンモグラフィ（1年～2年に1回）のみ

※親子、姉妹に乳がんの方がいるかたには、超音波検診（毎年）+マンモグラフィ（毎年）がお勧めです。

### まずは簡単にできることから

#### 5. まずはセルフチェックをしましょう。

##### セルフチェックの方法

（検診で異常がなくてもセルフチェックは続けましょう。）

1. 調べる乳房と反対側の手を使い、乳房とワキのシコリがないかを調べます。「の」の字を描くようにしっかりチェックしてください
2. 乳房や乳首をしぼり、分泌物が無いかを調べます。（妊娠・授乳期を除く）

《ポイント》

◆入浴時に、石鹸などを乳房につけると調べやすくなります。

◆乳がんの半分近くが、乳首より上の外側にできますので、この部分はより念入りに調べましょう。



健診が必要だと分かっているけど、マンモグラフィって痛そうでちょっとこわいのよね！

おっぱいがハンバーグみたいになるのかしら。



マンモの痛みをそんなに心配しないでくださいね。

