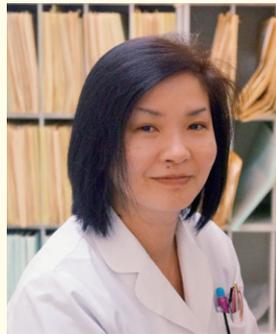


健康通信

乳がん検診のすすめ ～壮年期女性のがん死亡原因のトップ～



放射線科 医長

小島 美保

「乳がんはまだ私には関係ない」と思っていますか？

乳がんにかかる人は近年増加傾向で、30代から急増し、40代後半から50代にかけて最も多くなります。日本女性の12人に1人がかかるといわれており、女性であれば誰でもかかる可能性があるのです。



乳がん検診 マンモグラフィと超音波検査

マンモグラフィとは乳腺のX線検査のことです。乳房を薄くのはして撮影するため多少の痛みを伴いますが、多くの場合我慢できる範囲です。被曝を気にされる方もありますが、被曝はごくわずかであり、異常を見つけられるメリットが多いと考えます。妊娠中でX線検査が受けられない方、授乳中の方、乳腺の濃度が濃い方の場合は超音波検査が役にたちます。人間ドックや検診施設では、マンモグラフィ検査と超音波検査を同時に実施

する場合もあります。統計的には約10人に1人が異常ありと判断され、異常ありの中の約50人に1人が乳がんとして診断されています。異常ありだからといって必ずしも乳がんというわけではありませんので、精密検査が必要と判断された場合には、怖がらずに必ず医療機関を受診してください。発見する機会を逃してしまうのが一番怖いことだと思います。



▲マンモグラフィの機械



◀超音波検査の機械



セルフチェックについて

乳がんは体の表面に近い部分にできるため、自分で発見できる可能性の高いがんです。乳がん検診の定期受診に

加え、早期発見のために行っていたきたいのが自己検診です。月経開始1週間後の乳房の張りがなくなった柔らかい状態の時に、閉経後の方は毎月1回、日にちを決めて自己触診を試みてください。お風呂やシャワーの時、石けんがついた手で触れると乳房の凹凸がよくわかります。4本の指をそろえ「の」の字を書くように内から外側にまんべんなく指を動かしながら、しこりがなければ、乳房の一部が硬くないか、乳頭から分泌がないかチェックします。また、鏡の前で腕を高く上げたり腰に手をあてたりした時に、ひきつれ、くぼみがないかも確認してみましょう。自分で異常を感じたときには次回の検診を待たずに医療機関の受診を検討してください。

自分の体は自分で守ろう

残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし、早期発見であれば約90%の人が治癒します。様々な情報がインターネットやマスコミなどで発信されていますが、正しい知識を得て、むやみに心配することなく一人でも多くの女性が検診に臨まれることを願っています。

