



富山西総合病院

正しい乳がん検診の受け方

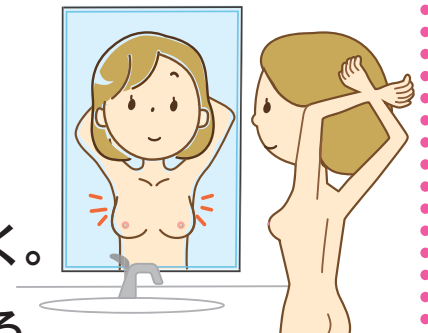
定期的な乳がん検診と「ブレスト・アウェアネス」で乳がんを早期発見しましょう！

特に40歳から定期的に乳がん健診(マンモグラフィ)を受けることが進められていますが、マンモグラフィにはメリット(利益)とデメリット(不利益)がありますので、ご自身が納得して乳がん検診を受けることが重要です。

ブレスト・アウェアネスとは

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することをいい、これは、乳がんの早期発見・診断・治療に繋がる女性にとって非常に重要な生活習慣です。以下の項目を実践しましょう。

- ① 自分の乳房の状態を知るために、日頃から自分の乳房を見て、触る乳房のセルフチェック。
- ② 気をつけなければいけない乳房の変化を知る。(しこりや血性の乳頭分泌など)
- ③ 乳房の変化を自覚したら、すぐに医療機関へ行く。
- ④ 40歳になったら定期的に乳がん検診を受診する。



「ブレスト・アウェアネス」を心がけることで、自分の乳房への意識が高まり、変化があった場合は直ちに医療機関を受診するなどの適切な行動をとることが習慣付きます。

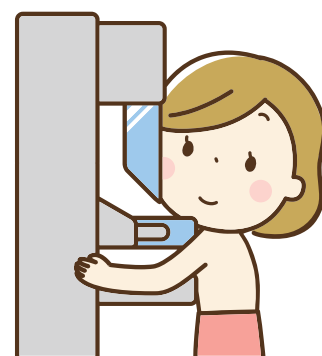
乳がん検診で精密検査の必要がないと判断された場合でも、しこりや血性の乳頭分泌などの自覚症状がある場合は、放置せず速やかに医療機関を受診することが重要です。

検診マンモグラフィ

乳がん検診の目的は乳がんで亡くなる人を減らすこと（死亡率減少効果）ですが、現在、死亡率減少効果の明らかな検査方法は、マンモグラフィだけです。

日本人女性の乳がんの好発年齢が45～49歳と60～64歳ですので、日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィが推奨されています。

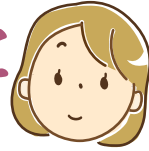
乳がん検診は、国の政策として税金を投入して市町村が提供する「**対策型乳がん検診（住民検診）**」とそれ以外の個人の価値観と自己責任で自費で受診する「**任意型乳がん検診（人間ドック、職域検診など）**」に大別されます。



● 対策型乳がん検診と任意型乳がん検診の違い

	対策型乳がん検診 (住民検診)	任意型乳がん検診 (人間ドック・職域検診など)
目的	国民全体の乳がん死亡リスクを下げる	個人の乳がん死亡リスクを下げる
概要	公共的な医療サービス	医療機関や職場などが任意で提供する医療サービス
検診対象者	定められた年齢の住民で基本的には40歳以上の女性	乳がん検診を希望する女性で基本的に年齢は問わない
検診費用	税金(一部自己負担の場合がある)	全額自己負担(職域検診では職場が一部負担)
利益と不利益のバランス	国民全体にとっての利益か不利益を上まることで判断する	個人レベルで判断する

乳がん検診のメリット(利益)と デメリット(不利益)



乳がん検診のメリットである乳がん死亡率減少効果が確認されている方法は40歳以上の女性のマンモグラフィのみであるため、対策型乳がん検診(住民検診)はマンモグラフィで行うことが原則です。デメリットとしては **偽陰性** **偽陽性** **過剰診断** などが挙げられます。

偽陰性とは

乳がんがあるにも関わらず検査では異常なしと判断されることです。

どんなに優れた検査でも100%乳がんを発見できる訳ではありません。マンモグラフィや乳房超音波検査、乳房MRIで発見できない乳がんもあります。



偽陽性とは

乳がんがないにも関わらず精密検査が必要と判断されることです。

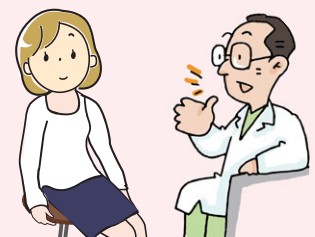
結果的に不必要な精密検査を受けることで、治療費用と時間を費やし、身体に負担をかけてしまいます。また、精密検査やその検査結果が判定されるまで心理的負担を受ける可能性があります。

過剰診断とは

その人の命を奪わない極めて成長の遅いがんを見つけ乳がんだと判断されることです。

このようながんは、生涯症状が現れず命に影響しない可能性もあり、むしろ見つけてしまうことで不必要な治療を受けることとなります。受診者や国の医療財政に無駄な負担を与えることとなります。

乳がん検診には上記のようなメリットとデメリットを受診者に説明することが求められています。受診者も乳がん検診を受ける際は、メリットだけでなくデメリットもあることを十分に理解して検診マンモグラフィを受けることが重要です。



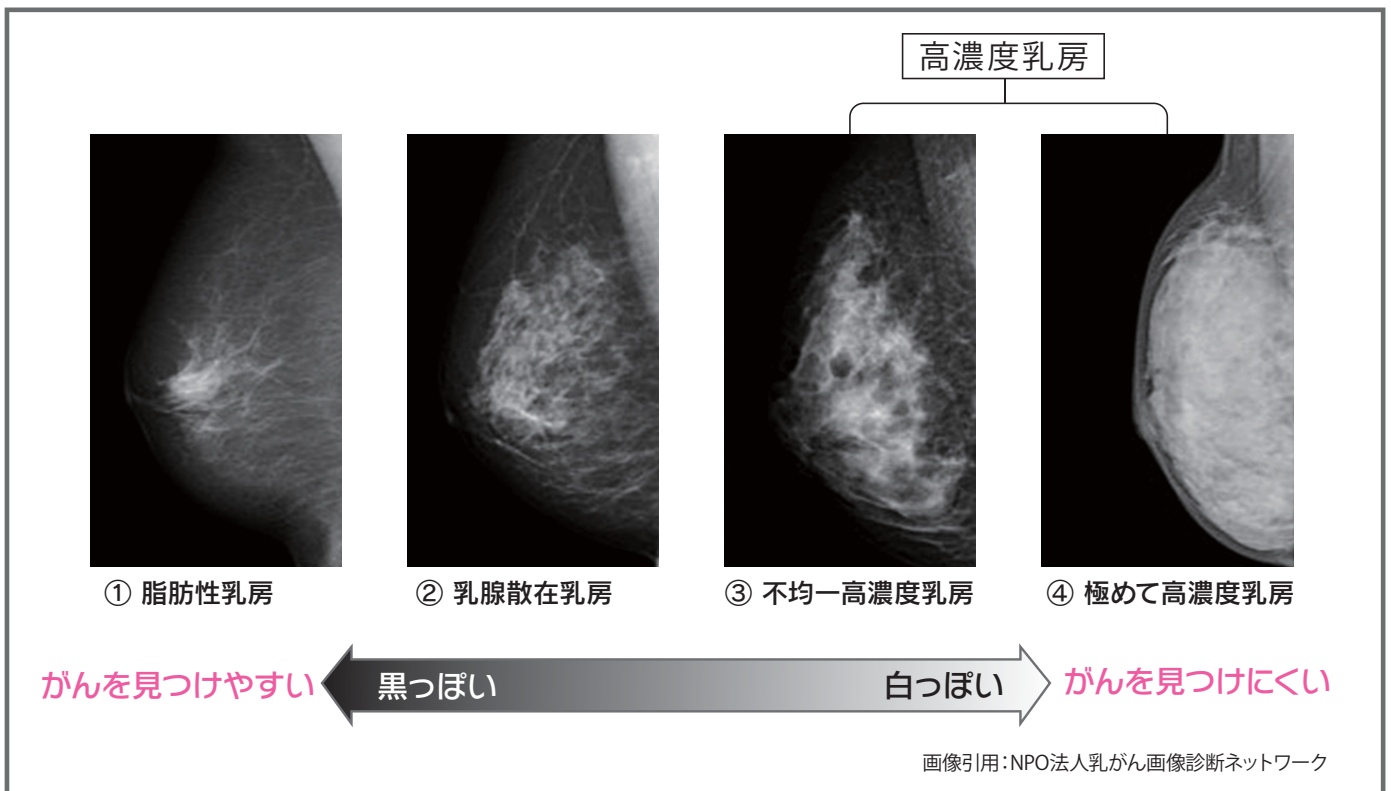
高濃度乳房

高濃度乳房とは、乳房内の乳腺と脂肪の割合を表す言葉であり、病気ではありません。

マンモグラフィでは、高濃度乳房の方とそうでない方とでは、乳がんが発見されにくいリスクはありますが、全く検出できないという訳ではありません。また、現時点で高濃度乳房の方に強く勧められる追加検査はありません。高濃度乳房と乳がんの発症リスクに関しては、データによると高濃度乳房の方は脂肪性乳房の方に比べ、乳がんになる可能性がわずかに高くなると報告されていますが、他の乳がん発症リスク(家族や血縁者に乳がんの方がいる場合など)との相乗作用が問題であり、高濃度乳房であることのみで心配する必要はありません。

高濃度乳房であるかにかかわらず、ご自身の乳房の変化を確認し、「ブレスト・アウェアネス」や定期的に検診を受けることが大切です。

● 乳房構成の種類 (脂肪性乳房～極めて高濃度乳房)

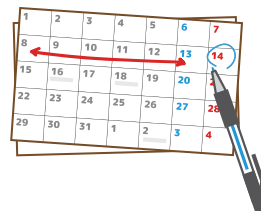


セルフチェックのタイミングと仕方

乳がんのセルフチェックは月1回、必要とされています。

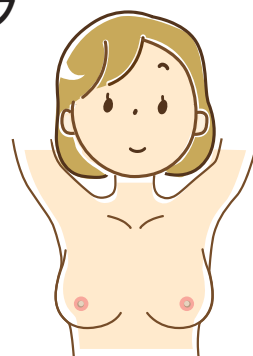
月経のある方 月経が始まってから1週間後を目安に行ってください。

閉経している方 月1回、日にちを決めて行ってください。



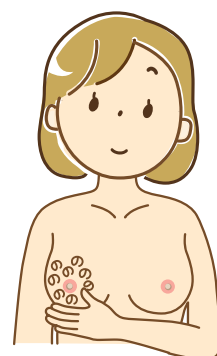
1.視診 乳房・乳首表面の変化を目でチェック

- ・両手をあげた状態で鏡をみてチェック。
 - 皮膚にひきつれはないか
 - 湿疹、ただれ、へこみや腫れはないか
 - 不自然な盛り上がりはないか
 - 乳首はへこんでいないか



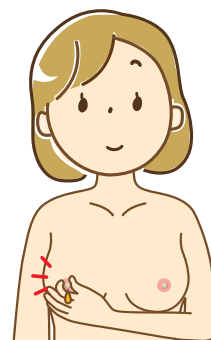
2.触診 入浴中に手で触ってしこりをチェック

- ・乳房の表面を手の指3本を揃えて「の」の字を描くように触ってみよう。
- ・乳房上部から脇下ライン、広範囲に触ってチェック。
 - しこりやこぶ、硬い部分はないか？
 - 引っかかりはないか？



3.乳頭分泌 乳頭を搾ってチェック。

- 血液や透明・黄色などの分泌液が出ていないか？
- 下着の内側が汚れていないか？



乳がん検診と並んで重要なのが、自分で触ってしこりを探すセルフチェックです。セルフチェックが毎月の習慣になれば、乳房の変化や、小さなしこりにも気づくことができるようになります。乳房にできるしこりの8~9割は良性の腫瘍ですから、しこりが見つかったからといって、乳がんとは限りません。異常に気づいたら、乳腺外科や外科を受診してください。