



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

川崎市が行っている乳がん検診は2年に1度のマンモグラフィです

川崎市乳がん検診（対策型検診）は40歳以上の女性の方を対象にしており、2年に1度の間隔でマンモグラフィを受診することができます。その理由は、マンモグラフィが40歳以上の女性で乳がんによって亡くなる人を減らすことができる効果（死亡率減少効果）があると科学的に証明されている唯一の検査だからです。

マンモグラフィはしこりとしてふれることのできない早期の乳がんを見つけることを得意としています。もし乳がんが見つかったとしても早期発見であれば、早期治療へつながり、その結果、乳がんで亡くなる人が減ったり、身体的・経済的負担が軽く済むことがあります。

【注意点】

ペースメーカーなど植え込み型の機器がある人、インプラントなどの豊胸術を行っている人、授乳中の人は、検査によって危険を伴うことがあったり、診断に十分な情報を持つ画像を撮影できないことがありますので、マンモグラフィによる検診は適していません。

超音波検査を行っていない理由

超音波検査は死亡率減少効果がまだわかっていないため、対策型検診として推奨しないことが国立がん研究センターのガイドラインに示されています。

そのため、川崎市の乳がん検診では超音波単独検診やマンモグラフィとの併用検診は行っていません。超音波検査を希望する場合は、人間ドックなどの任意型検診を実施している施設にて、自費で受診していただくこととなります。

【これからに向けて】

超音波検査が乳がん検診に効果的かを調べる研究が行われており、40歳代の女性でマンモグラフィに超音波検査を追加すると多くの乳がんが見つけれることが分かりました。しかし、超音波検査を追加することで治療の必要のない良性の病気も多く見つかるという欠点があるということも分かりました。

本当に超音波による検診が死亡率減少効果があるかどうかを証明するにはもう少し検討と時間が必要な状態です。

視触診を行っていない理由

川崎市乳がん検診では、平成27年度まで医師による視触診を行っていました。しかし、視触診は死亡率減少効果が十分ではないため、対策型乳がん検診として推奨しないことが国立がん研究センターのガイドラインで示されました。また、平成28年2月に改正された厚生労働省のがん検診の指針でも視触診は推奨しないことが規定されました。

そのため、川崎市の乳がん検診では視触診を行っていません。

川崎市乳がん検診は公費を使用した公共サービスとして実施されている検診ですので、40歳以上の女性にとって死亡率減少効果があると明らかになっている検診方法が用いられています。

皆さんご自身でできることがあります

乳がんは自分で発見できる数少ないがんの一つです。ぜひ、**自己触診**を始めてみましょう！

自己触診はいつでもご自身でできるため、ご自分の乳房がどのような状態かを知っておけば、変化にいち早く気づくことができます。まずは、自分の乳房を知ることから始めましょう。

そして、何かしこりのようなものが触れる気がする・いつもと違うなど感じたら、次の検診の時期を待たずに、保険診療として専門機関（乳腺外科など）を受診してください。

自己触診は月に1度のペースで行いましょう

自己触診を行うのに適している時期は、生理開始1週間後から5日間ぐらいの間です。この時期が乳腺が一番柔らかく自己触診に適している時期です。閉経後は、覚えやすい日を決めて行ってください。

ご自分の乳房に慣れるまでは、毎日自己触診を行ってみてください。

裏に自己触診の方法を説明します。みなさん、ご自分の乳房を触ってみましょう！

自己触診を始めてみましょう！

自己触診は①目で見るチェックと②～⑦手で触って調べるチェックの2つがあります

①目で見るチェック



皮膚や乳頭を観察し、左右で違うところはありますか？

*鏡に向かって立ち乳房をじっくり観察します。

日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドラインより

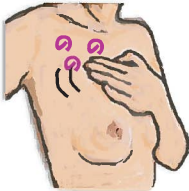
②手で触るチェック



初めは、自分の乳房を知ること。入浴の時に、自分の胸を手で洗きましょう。

*石けんやオイルなどを付けて、指をそろえ、2cmくらいの「Q」の字を書くようにくると指を動かしながら、乳房全体を洗きましょう
*形・触り心地・柔らかさ・硬さなどを確かめながら行います

③スタート位置は鎖骨から



鎖骨の周りに「しこり」ができることはまれですが忘れずにチェック

*外側から内側にかけて「Q」の字を書くように進みます
*指の腹で肋骨を触るようなイメージです

④わきの下と乳房の端もチェック



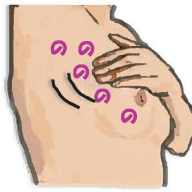
コリッと触れるようなリンパ節がないかをチェック

*わきの下に添えた3本の指をぐっと入れ込むようにします
*わきをつままないように注意

乳房の端まで乳腺はあります

*丁寧に「Q」の字を書きながら上から下まで触診しましょう

⑤乳房全体のチェック



*3本の指をそろえて
*「Q」の字を書くように乳房全体をくまなくチェック
*乳房全体がチェックできていればどのような順番でもOK

⑥乳房の下の部分のチェック



乳房の下の部分は脂肪も厚くわかりにくいので念入りにチェック

*乳頭に向かって乳房を少し持ち上げるようにして行います

⑦分泌物のチェック



*親指と人差し指を縦にして乳房を両側から挟みます
*乳房の中からしぼり出すような感覚で行います
*最後に乳頭を同じくチェックします

大きな乳房は寝てチェック



*背中の下にバスタオルを入れ胸を張るようにします
*手は頭の上上げます
*鎖骨の高さから始めます
*指の腹で肋骨を触るようなイメージで少し力を入れて「Q」の字を書くように触診してください

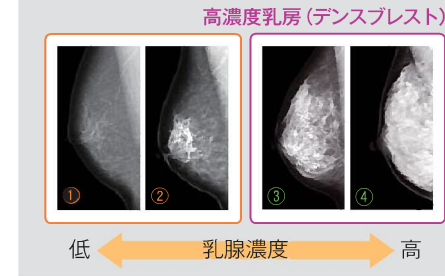
プレストアウェアネス (Breast Awareness)

日ごろから、自分の乳房がどのような状態かを知っておくことで、少しの変化に気づきやすくなり、正しい対応をすることができます

乳がん検診 Q&A

Q1：高濃度乳房(デンスプレスト)ってどういうこと？

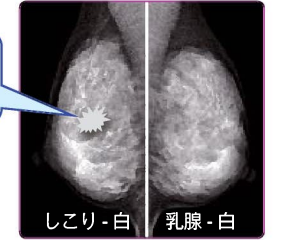
A：乳房は主に乳腺と脂肪により成り立ち、乳房の中の乳腺の割合のことを乳腺濃度と言います。マンモグラフィでは乳腺と脂肪の割合を「乳房の構成」として評価し、乳腺濃度が低い順に ①脂肪性 ②乳腺散在 ③不均一高濃度 ④極めて高濃度と4つに分けて表します。このうち、乳腺の多い ③不均一高濃度と ④極めて高濃度の2つを高濃度乳房(デンスプレスト)と言います。



マンモグラフィでは乳腺は白く、脂肪は黒く写ります。それ以外に、石灰化は乳腺より白く、しこりは乳腺と同じくらいの白さで写ります。

乳腺の多い高濃度乳房の人は乳腺の少ない人と比べてしこりなどの病気が見つかりにくい傾向にあります。

しこりが判別しにくいことがある



乳房の構成は、年齢、体重の増減、妊娠・授乳、ホルモン補充療法などでも変化します。また、一般的に高濃度乳房は欧米人より日本人に、高齢の人よりも若い人に多いと言われていました。

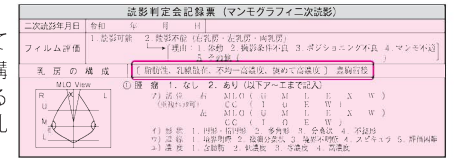
Q2：乳房の構成は年齢によって変わらないのでしょうか？

A：一般的に、加齢とともに乳腺が減少するため、乳房の構成も変化します。

Q3：私も自分の乳房の構成を知りたいのですが？

A：川崎市乳がん検診では乳房の構成をお知らせしています。結果返信用紙の読影判定会記録票に「乳房の構成」という欄があります。右の図の□で囲われている場所をご確認ください。選ばれている評価があなたの乳房の構成になります。

ご自身の乳房の構成を知っておくことはとても大切です。



Q4：私、高濃度乳房にあてはまるのですが、どうしたらいいの？

A：高濃度乳房はあくまでもその人の体質であり、病気ではありません。そのため、高濃度乳房と言われても過度に心配する必要はありません。高濃度乳房の割合は年齢や人種によっても差があり、日本人の約40%が高濃度乳房とも言われています。なお、高濃度乳房は病気ではないため、検診結果で高濃度乳房と言われても要精密検査にはなりません。

高濃度乳房であるかどうかに関わらず、定期的に自己触診をしてご自身の乳房の変化を確認すること、定期的に検診を受診すること、症状があれば放置せずに医療機関を受診することが大切です。

それでも心配な方は、自費による超音波検査などの追加検査を受診することも選択肢の一つですが、検査を受けることによる利益・不利益がありますので、かかりつけの先生とご相談ください。

検診は継続して受診することが大切です。

一度の受診で異常なしと言われても安心せずに、定期的に検診を受診してください。

マンモグラフィと超音波検査の長所・短所と自費検診

診療ではマンモグラフィと超音波検査の両方が行なわれています。この2つの検査は互いに長所と短所を補うような関係にあり、どちらかが優れているというものではありません。

マンモグラフィは石灰化を見つかることが得意で、また乳房全体を1枚の写真に写すので、左右を比較することが簡単にできますが、乳房の構成によって、しこりを見つけない場合があります。

それに対し超音波検査は乳房の構成によらずしこりを見つかることができ、放射線による被ばくがないので妊娠中でも受けることができます。しかし石灰化を見つかるのが苦手で、一度に見える範囲が狭く、細かく分けて写真を撮っていくので、検査をする人による差が若干出やすくなります。

自費による超音波検査を受けるときは、2つの検査の特徴を理解して受けてください。

異常を感じた時はすぐに専門の医療機関を受診してください