



# 乳がん検診を受けよう

今、日本人女性の10人に1人が乳がんにかかるといわれています。乳がんで亡くなる方も年々増加し、女性の壮年層(30~64歳)のがんによる死因のトップとなっています。乳がんは大人の女性なら、誰でもかかる可能性のある病気です。乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)と定期検診のダブルチェックで、積極的な乳がん対策を講じましょう。正しい知識と検診があなたを守ります。



## なぜ検診を受けないの?

「忙しいから」「怖いから」と検診を先延ばしにしていますか? **乳がんは早期発見・早期治療が何より大切です。早期がんなら約9割が治癒し、乳房の外観を保つ治療も可能になります。**また、乳房のしこりの8~9割は良性的な腫瘍といわれています。自分でしこりを見つけたときは、怖がらないで速やかに病院へ。自覚症状のある方はもちろん、乳房の疾患があり、現在経過観察中の方も、必ず乳腺専門の医療機関で診察を受けてください。

## 日頃の乳房チェックを習慣に (月1回を目安に)

**乳房チェックは、日々の習慣にしましょう。おすすめは月経が始まって5~7日目です。**月経前の乳房の張りが治まり、乳房が柔らかく安定している時期だからです。閉経後の人や子宮手術後の人は、日々の乳房チェックを習慣とし、乳房の変化に気がすることが大切です。

- CHECK!**
- 左右の乳房の形の変化
  - ひきつれやくぼみの有無
  - 赤く腫れた部分はないか
  - 乳頭のただれはないか
  - 乳頭をつまんで、分泌物が出たりしないか など



※気になることがあれば、すぐに専門医に相談しましょう。

### 日頃のチェック方法のひとつです

#### 【見てチェック】

左記のチェックポイントを参考に、鏡の前に立ち、腕を高く上げたり下げたりして、さまざまな角度から乳房の様子を観察します。

#### 【触れてチェック】

4本の指先をそろえて10円玉大の「の」の字を描くように動かします。「の」の字を繰り返して、乳房全体から脇の下にしこりがないかをチェック。入浴時にせっけんをつけるとわかりやすくなります。

。乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)と定期検診を講じましょう。正しい知識と検診があなたを守ります。

新しい用語に合わせ、平易な解説で分かりやすく表現しました

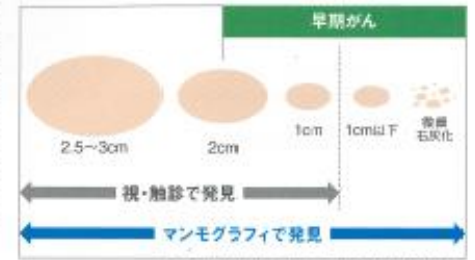
こちら用語を刷新した上で、レイアウトを見やすくしました

MEMO

# ちょっと気になる マンモグラフィ検査

2年に1回はマンモグラフィ検査を受けましょう

マンモグラフィ検査(乳房専用の엑스線撮影)が、早期の乳がんの発見に有効であることから、自治体の乳がん検診でも40歳からは2年に1回マンモグラフィ検査を行います。例外はありますが、マンモグラフィなら触診では発見できない小さなしこりや、早期乳がんのサイン(微細石灰化)も写し出します。



## マンモグラフィ検査

**検査時の乳房の圧迫はよい画像を撮るために必要です**

乳房の内部を鮮明に映し出すためには、圧迫板で乳房を平らに引きのばすことが必要です。このことにより被ばく量を少なくする効果もあります。

**被ばく量は極わずか。安全性は確立しています**

放射線の被ばくは乳房に限られるので、白血病などの心配はありません。1回の撮影で受ける被ばく量は、東京とニューヨークを往復する飛行機で浴びる自然放射線量程度です。

**マンモグラフィだけでは発見が難しい場合もあります**

乳腺密度の高い若年者や授乳中の方、乳房の手術後の方などは、マンモグラフィだけでは発見が難しい場合があります。約10~15%で発見できない恐れがあります。



左右の乳房を片方ずつ透明の圧迫板で挟み、薄く引きのばした状態で撮影します。

## 超音波検査とマンモグラフィ検査

超音波検査とマンモグラフィ検査には、それぞれに特性があります。受ける方の状態も考慮し、どちらかの検査法を選択したり、2つの検査を組み合わせて行います。



超音波検査

### マンモグラフィ検査

#### 【特徴】

- しこりだけでなく、早期乳がんのサインのひとつである石灰化を写し出せる
- 過去のフィルムとの比較により、結核の増減や変化も見えることができる
- 40歳以上の検診で、乳がん死亡率を下げる効果が認められている

#### 【通している人】

- 乳腺密度が高い40歳以上

### 超音波検査

#### 【特徴】

- 手に触れない小さなしこりを発見できるが、石灰化を捉えるのは苦手である
- 痛みや腫れを伴うことがない
- 乳腺密度の高い人のしこりを見つけることができる

#### 【通している人】

- 妊娠中、授乳中の人
- 乳腺密度が高い若年層
- 乳腺がんの人
- 検診に検査が必要の人 など

## 【健康メモ】

仕様：A4判ペラ／1冊50枚組／両面カラー

定価：1,430円（税込）（部数割引あり）