

あなたの大切なのちをまもるために

あなたの町の乳がん検診情報については乳房健康研究会のホームページをご覧ください。乳がん早期発見の取り組みや活動も紹介しています。

乳房健康研究会 <http://www.breastcare.jp>

検診でマンモグラフィを受けたい方は「日本乳がん検診精度管理中央機構」のホームページが参考になるでしょう。このホームページには、優れた医師や技師、認定を受けた施設名が都道府県別に掲載されています。

日本乳がん検診精度管理中央機構 <http://www.qabcs.or.jp>



● ブレストケアのシンボルマーク “ピンクリボン” ●

乳がんのことを知らせるためのシンボルマークとして世界中で広く使われているピンクリボン。

乳房健康研究会では、このリボンを通して
乳がんのセルフチェックと医療機関による検診を広める活動をおこなっています。

発行：認定NPO法人 乳房健康研究会

<http://www.breastcare.jp>

事務局：〒104-0045 東京都中央区築地1-4-8 築地ホワイトビル1002 乳房健康研究会事務局 TEL.03-6278-8720

中外製薬株式会社 URL : <http://www.chugai-pharm.co.jp/>

ONC0070.06(2017/07)

ブレストケアと乳がん検診について お話ししましょう



B r e a s t C a r e

JAPAN SOCIETY
OF BREAST HEALTH



すべての革新は患者さんのために

中外製薬株式会社 |

ロシュ グループ

乳がんはまだ他人事 と思っていませんか？

乳がんはまだ他人事

壮年期女性のがん死亡原因のトップ

今、日本女性の11人に1人が乳がんにかかるといわれています。

なくなる人は年々増加し、今では1年間に約1万4千人。

ここ30年の乳がんの急激な増加は、食生活やライフスタイルの変化がエストロゲン（女性ホルモン）の分泌に影響しているためとみられています。

乳がんは女性の壮年層（30～64歳）のがん死亡原因のトップとなっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。

最もかかりやすいのは40代

「乳がんはまだ私には関係ない」と思っていませんか？

乳がんにかかる人は30代から40代にかけて急増します。

ピークは40代後半～60代。

「閉経後は大丈夫」「50歳過ぎたら乳がんにならない」

ということもありません。また、若いからといって油断はできません。

乳がんは何歳でもかかる可能性があります。

家族や親戚に乳がんがない、

出産・授乳経験があるから大丈夫、

ということもいえません。

乳がんにならないといえる人は一人もいないのです。

早期なら約90%が治癒します

残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。

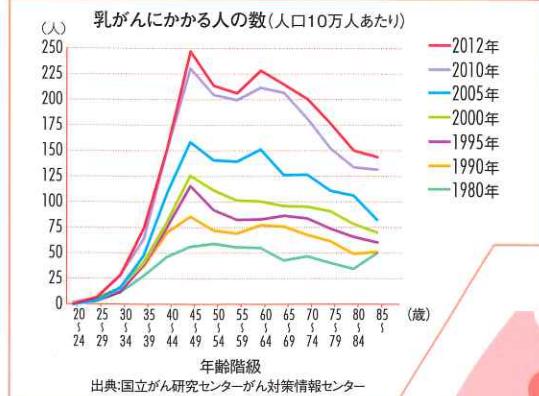
しかし早期発見であれば約90%の人が治癒します。

決して恐い病気ではありません。

早期発見のために、

セルフチェックや検診が大切なのです。

●乳がんにかかる人は30代から40代にかけて急増します



出典:国立がん研究センターがん対策情報センター

年代別 効果的ブレストケア法

20～30代

月1回のセルフチェック

乳房の主治医を見つけておきましょう

超音波検査（主治医と相談して。通常は必要ありません）

マンモグラフィ（主治医と相談して。通常は必要ありません）

早期発見のために

月1回、乳房にふれたり観察して変化がないかセルフチェック。そして40才からは定期検診を受けることが大切です。

はじめましょう 20歳からのブレストケア

マンモグラフィや超音波検査などの画像診断は早期発見に有効です。乳房の変化や検査方法について相談できる主治医を見つけておきましょう。

40代

月1回のセルフチェック

2年に1回 2方向撮影による
マンモグラフィ（できれば1年に1回）

超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

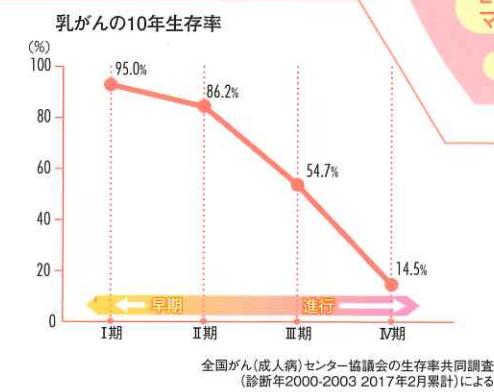
50代～

月1回のセルフチェック

2年に1回 1方向撮影による
マンモグラフィ（できれば1年に1回）

超音波検査が必要な場合も（主治医と相談）

●早期なら約90%が治癒します

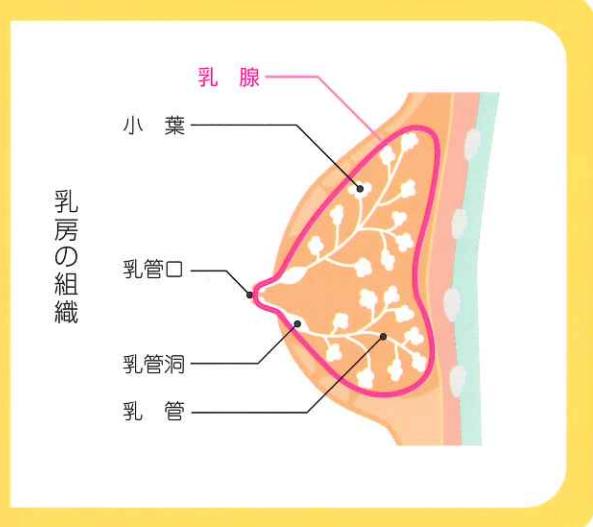


全国がん（成人病）センター協議会の生存率共同調査
(診断年2000-2003 2017年2月累計)による

乳がんは乳腺に発生する悪性腫瘍 自分で見つけられるから、 月1回セルフチェック。

乳がんの症状はさまざまです

乳がんは乳腺(母乳をつくるところ)に発生する悪性腫瘍です。症状は、しこり、痛み、血液が混じったような分泌物ができる、乳首のただれ、皮膚のくぼみ、赤くはれたりオレンジの皮のように毛穴が目立つ、わきの下のしこりなど、実にさまざまです。乳がんの初期には食欲が減ったり体調が悪くなるなどの全身症状はほとんどありません。気づかずにそのまま放置しておくと、乳腺の外にまでがん細胞が増殖し血管やリンパ管を通って全身へと広がっていきます。乳房のわずかな変化を見逃さないことが大切です。



Self-Check!

毎月のセルフチェックを習慣に

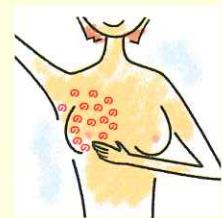
乳がんは身体の表面に近い部分に発生するため、観察したりふれたりすることで自分で見つけることができる数少ないがんのひとつです。生理が始まって1週間後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時に自分でチェックしてみましょう。閉経後の人には毎月1回セルフチェック日を決めておこないます。

指でふれてチェック

お風呂やシャワーの時、石鹼がついた手でふれると乳房の凹凸がよくわかります。

① 4本の指をそろえて、指の腹とろっ骨で乳房をはさむようにふれます。「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、わきの下から乳首までチェックします。

② 乳房や乳首をしばるようにして乳首から分泌物がないか調べます。



鏡の前でチェック

腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳首のへこみ、湿疹がないか確認します。また、腕を腰に当ててしこりやくぼみがないか観察します。



乳房の変化を確認するため、チェック結果をノートなどに書きとめておくと良いでしょう。

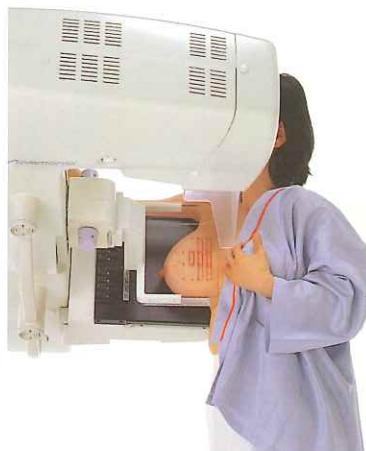
変化に気づいたらすぐに診察を

気になるしこりや変化をみつけたら、すぐに乳腺専門の医療機関で診察を受けてください。女性特有の病気なので婦人科を受診したり、外傷ではないからと内科を受診すると思っている人も見受けられます。乳房の専門は乳腺科。基本的に外科の中に設けられていることが多いのですが、病院によっては婦人科、放射線科の場合もあります。乳腺の専門医・認定医がいるかどうか受診前に問い合わせて確認しましょう。

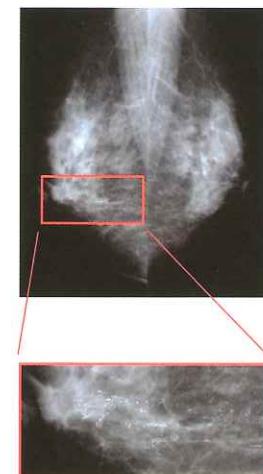
マンモグラフィは、 早期乳がんを見つける 乳房専用のX線撮影です。

ごく小さなサインの「石灰化」を写し出します

乳がんを見つけるために有効な画像診断の一つがマンモグラフィ。やわらかい組織でできている乳房の状態を写し出す乳房専用のX線撮影のことです。マンモグラフィは乳がんをはじめ乳房にできる病気のほとんどをみつけることができます。特に、しこりとしてふれることができない早期乳がんのサインである石灰化(砂粒のように見えるもの)を鮮明に写し出せるのが大きな特徴です。マンモグラフィは乳房の全体像を1枚に写し出すので、左右を比較して診ることができます。また、過去のフィルムと比較しやすいため、組織の微妙な変化をとらえることができます。



撮影の様子(MLO撮影=乳房を斜めにはさむ撮影法)



撮影画像(MLO画像 石灰化所見)



マンモグラフィ

撮影にあたっての point

いつ撮影するのが良いの?

乳房を圧迫するため、乳房がはっている時期は避けたほうがいいでしょう。生理から1週間くらい後、乳房のはりや痛みがなくなり柔らかい状態の時がおすすめです。

どんなふうに撮影するの?

圧迫板という板で乳房を強めに押さえるようにし、位置決めを行います。一方の乳房に対し2方向からの撮影を行う場合と、1方向の場合があります。検査にかかる時間はいずれも、更衣から撮影終了まで含めて15分から20分程度です。撮影に関して気になることがあれば遠慮なくおたずねください。

注意することは?

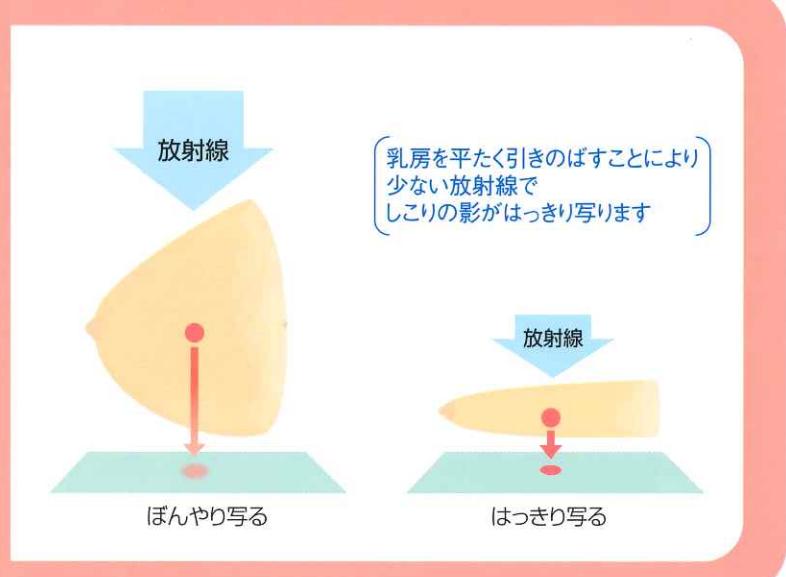
マンモグラフィ撮影にあたって、食事の制限や前もって服用するお薬などはありません。以前に受けた手術や傷跡、いぼ、ほくろや気になる症状などがありましたら、撮影技師にお伝えください。より良い撮影と診断に役立ちます。妊娠中や、ペースメーカーが入っていたり、豊胸手術を受けていると、通常検査ができません。撮影の範囲は乳房からわきの下を含めた部分です。撮影の際は、制汗剤やパウダーなどをよくふき取ってください。がんのサインである石灰化に似て写ることがあります。また、長い髪は事前に束ねておいてください。

3 より良い撮影のために

乳房をやや強めに圧迫します。

平たく伸ばすことで放射線からまもります

マンモグラフィ撮影では乳房を圧迫板でやや強めに押さえ、平たく引きのばします。これは、診断に必要な良い写真を撮るためにとても重要なことです。乳房は立体的で厚みもあり、そのまま撮影すると乳腺や脂肪、血管などの重なりで、実際に腫瘍があっても写し出されないことがあるからです。またこのやり方は、放射線の被ばく量を少なくする効果もあります。やや強めに押さえますが、一定以上の圧力はかかるないような設定になっておりますのでご安心ください。

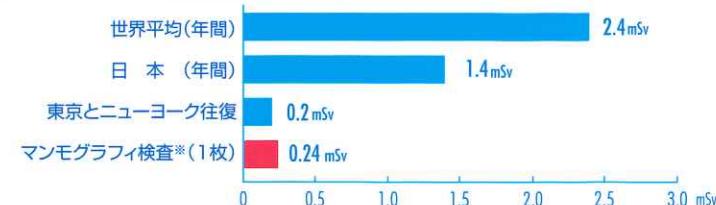


危険性の少ないマンモグラフィ検診

X線量はごくわずか

マンモグラフィはX線検査なので放射線被ばくがありますが、乳房だけの部分的なもので、骨髄などへの影響ではなく白血病などが発生する危険はありません。1回の検査で左右それぞれ2枚撮影する場合に受ける放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で2往復するときに浴びる自然放射線（宇宙線）とほぼ同じくらいです。マンモグラフィ検査による危険性はほとんどないと思っていいでしょう。それより、撮影によって早期乳がんが発見できることのメリットの方がはるかに大きいのです。

自然放射線とマンモグラフィによる被ばく量



*1回の乳がん検診でマンモグラフィを4枚撮影すると0.48

*マンモグラフィ検査の被ばく線量は、新しい組織荷重係数（国際放射線防護委員会（ICRP）2007年勧告による）で算出しています。

資料提供：聖マリアンナ医科大学、プレスト&イメージングセンター

妊娠中の方はお知らせください

放射線感受性の高い胎児への被ばくを最小限にするために、検査方法などを検討させていただくことがあります。

世界的に一般的な検査方法

乳がん死亡率減少効果が認められる唯一の方法として、日本を含めて世界中でマンモグラフィを用いた検診が行われています。

しかし、検診には利益とともに不利益があり、マンモグラフィ検診もそのバランス考えた上で実施されています。

乳房の画像診断には いくつかの方法があります。 それぞれの特性を生かして選択、 または組み合わせておこないます。

超音波(エコー)検査

妊娠中の人や若い人に

マンモグラフィと並ぶ代表的な画像診断が超音波(エコー)検査です。人間の耳には聞こえない高い音(超音波)を体内に送信し、臓器に当たって反射してくる音を画像として表示します。

乳房の検査は超音波を出す器具を直接乳房にのせて動かし、写し出された画像を見ながら行います。超音波検査では手にふれない数ミリのしきりを見つけだすことができます。

放射線被ばくがないため、妊娠中のひと、若いひと、頻繁に検査をする必要のあるひとなどに超音波検査が適しています。また、マンモグラフィが不得意とする高濃度乳房※の人にも有効です。

※乳腺が豊富な場合はマンモグラフィで乳房が白く写り、病変が隠れて見えないことがあります。白く写る乳房を高濃度乳房といいます。



超音波装置



超音波画像(腫瘍の所見)

MRI(磁気共鳴)検査・CT(コンピュータ断層)検査

主に精密検査や治療のための検査

乳がんの画像診断には、MRIやCTもあります。

MRIは磁気を利用して身体の断面図をつくります。小さな変化まで写すことができるので、しきりの性質、大きさ、広がりを特定できます。

被ばくがないため、年齢が若くても乳がんリスクが高い場合には、検診に用いられることがあります。

CTではX線撮影による何枚もの身体の断面図を重ね合わせることにより、乳がんの位置を立体的にとらえることができます。

MRIやCTは、乳がんが疑われた場合の精密検査や治療計画に役立ちます。とくに、手術前に切除部位を把握するのに使われます。



MRI装置



MRI画像(乳がん)



CT装置



CT画像(乳がん)