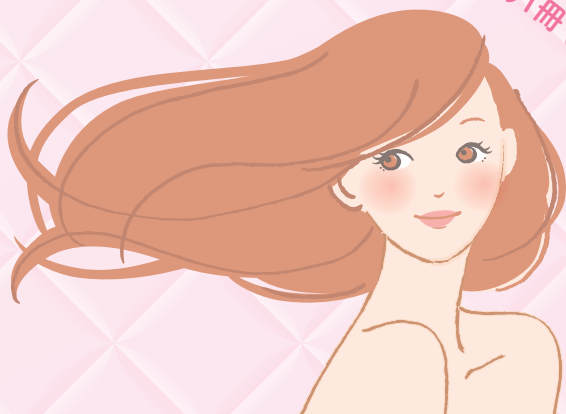


Canon

Made For life



乳がん検診 ガイドブック



この1冊で安心!

キヤノンメディカルシステムズ株式会社

「乳がん検診」は あなたを守る習慣です

日本人女性の乳がん発症率は、今や11人に1人。

特に30～60代の女性にとっては最もかかりやすいがんであり、
がん死亡原因のトップでもあります。

もともと先進国の中では乳がん罹患率が低かった日本に、
ここ30年で乳がんが増加してきたのは、食生活やライフスタイルの変化が
影響していると考えられています。

乳がんに関係すると考えられる要因（右記参照）はわかってきたものの、
予防については現在のところ有効な手段が見つかっていません。

その一方で、乳がんは早期発見されれば約90%は治る病気だといわれています。つまり、食生活のバランスに気をつけたり、
定期的に運動を行うなど健康的なライフスタイルを心がけることも
大切ですが、乳がんの予防にとってはそれ以上に、
定期的な検診を受けることが大切なのです。



ピンクリボンとは…

ピンクリボン活動とは、8人に1人が乳がんにかかるといわれるアメリカで、乳がん で亡くなった患者の家族が「このような悲劇が繰り返されないように」との願いを込めて作ったリボンからスタートした「乳がん啓発活動」です。日本でもさまざまな企業・団体がピンクリボン活動に参加、イベントなどを通じて早期発見の大切さをアピールしています。

乳がんにかかるリスクは 誰にでもあります



乳がんに関係すると考えられている項目をリスクファクターといいます。
ただし、どれかにあてはまれば必ず乳がんにかかるわけではなく、
反対に、1つもあてはまらない人でも乳がんにかかる可能性はあります。

乳がんのリスクファクター（危険因子）

1 40歳以上	2 出産歴がない	3 授乳歴がない	4 初産が 30歳以上	5 初潮年齢が 早い
6 閉経年齢が 55歳以上	7 閉経後の肥満	8 飲酒習慣が ある	9 (乳腺症など) 良性の乳腺疾患に なったことがある	10 家族に 乳がんになった人 がいる

乳がんチェックは自己検診と画像検査

乳がんの早期発見には画像検査（マンモグラフィ、超音波検査）が有効です。
画像検査は検診施設や検診車で受診できます。自己検診とあわせて行いましょう。



自己検診

乳房の形、左右の対称性、ひきつれ、陥没、皮膚の変化などを観察し、乳房全体やわきの下のリンパ節を触って、しこりなどの異常の有無を確認めます。月1回、決まった日に行うのがおすすめです。



マンモグラフィ

乳房専用のX線撮影装置を用いる画像診断法。しこりとして手に触れない石灰化も鮮明に写し出せます。厚生労働省の指針により、40歳以上の方にはマンモグラフィによる検診が推奨されています。



超音波（エコー）

人間の耳には聞こえない音（超音波）を使い、X線を使わずに行う画像診断法。乳腺の密度の高い人や、妊娠中の人に適しており、数ミリのしこりを見つけることができます。30代の方の乳がん検診に。

検診施設での乳がん検診って どんなことをするの？

検診施設での乳がん検診では、いったいどんなことをするの？
レディース健診センターで、検診のフルコースを体験してみました。

受付

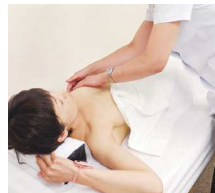
受付で問診票を渡され、しこりや痛み、分泌物など自覚症状の有無や出産・授乳経験、家族の乳がん歴などを記入。「1年前ぐらいに分泌物が…。関係あるのかな？」と今回検診を受けられる山本さん。



笑顔の女性スタッフが対応。待ち時間には、しこりの感触がわかる乳がん触診模型（写真右）も体験できます。

問診・視触診

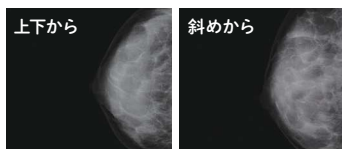
検査着に着替え、ドクターによる視触診と問診。問診票の「分泌物あり」について「左右ともですか？それならホルモンバランスなど体調によるものですね」との言葉にホッ。



問診時には、「マンモグラフィが痛いのがイヤ」という人に、乳房を薄くして撮影する必要性を説明し、納得してもらうことも。

マンモグラフィ

日本人女性の乳房を考えたマンモグラフィ、キャノンメディカルシステムズの「ペルル」で撮影。「以前受けた時より痛くなかったし、技師さんが女性なので、緊張しませんでした」と山本さん。デジタルマンモなので検査時間が短いのも高ポイント。



撮影は、上からはさむ（CC）、斜め横からはさむ（MLO）の2方向、左右の乳房で計4枚。痛みや不安があったら、撮影技師さんと遠慮なくコミュニケーションを。

超音波検査

しこりなどの発見に適したエコー、キャノンメディカルシステムズの「エクサリオ」で検査。超音波の伝わりや滑りをよくするため、乳房にゼリーを塗ってスキャンしていきます。超音波は初めての山本さん、画像を見やすくするため暗くした室内に「思わずうとうとしてしまいました（笑）」。



今スキャンしている部分をその場で確認。受診者も一緒に見ることができます。

検診を
終えて…



全員女性スタッフは、やっぱりうれしい。それに最新設備のおかげで、まったくストレスなく受診できました。また来たいです！

乳がん検診なんでもQ&A

Q 検診はどれぐらいの頻度で受ければいいのか？

厚生労働省では、40歳以上の女性には2年に一度のマンモグラフィ受診を推奨していますが、気になる人は1年に一度の受診を。月に一度の自己検診や、任意で超音波検査を組み合わせるとよいでしょう。

Q 自覚症状がなくても検診は必要なの？

乳がんは早期（しこりが2cm以下）での発見が大切ですが、この時点では自覚症状はありません。また、初期症状のひとつである石灰化は、画像診断でないと確認できません。そのため、定期的な検診が必要なのです。

Q 乳がん検診は何科で受けるの？

乳がんは女性特有の病気のため、検診も婦人科で受けるものと思っている人が多いようですが、マンモグラフィや超音波検査機器を備えた乳腺外科や外科で受診を。乳がんを疑われた場合の精密検査や治療の相談もできます。

Q 費用はどれぐらいかかるの？

40歳以上の方は、自治体による市区町村検診を2年に一度受診することができます。自己負担額は自治体によって異なりますが、0円～3,000円程度です。また、国が40歳から一定年齢の対象者に配布している乳がん検診無料クーポンもあります。



Q マンモグラフィと超音波どちらを受ければいいのか？

若い女性は乳腺が発達していてマンモグラフィではしこりを見つけにくいので、30代は超音波検査、40歳を過ぎたらマンモグラフィでの受診が基本。乳房の状態によっても異なるため、詳しくは検診機関に相談を。

Q マンモグラフィは痛いと聞いたけれど……？

マンモグラフィ撮影では、十分に乳房を薄くすることが大切なので、12kg前後で圧迫して乳房を平らにします。その時に多少痛みを伴うことがありますが、受診の時期を調整したり、リラックスして受診することで痛みの軽減につながります。(P7)

Q 自己診断で異常が見つかったらどうするの？

乳房にできるしこりの8～9割は良性の腫瘍だといわれています。また、乳がんであっても早期に適切な治療を行えば、90%が治ります。異常が見つかったも怖がらず、早めに乳腺外科などを訪ねて検査を受けましょう。



個別に異なる対応が必要なことも。検診方法で迷ったら医師に相談を！

乳がん検診は触診とマンモグラフィ検査、超音波（エコー）検査を合わせて行います。40代までの方は乳腺がまだ発達しており、マンモグラフィのみではわかりにくいことがあるので、超音波検査を併用した検診をおすすめしています。30代までであればマンモグラフィは数年に一度とし、超音波を中心とした検診でもよいかもしれません。検診方法で迷ったときには、医師にどうぞご相談ください。



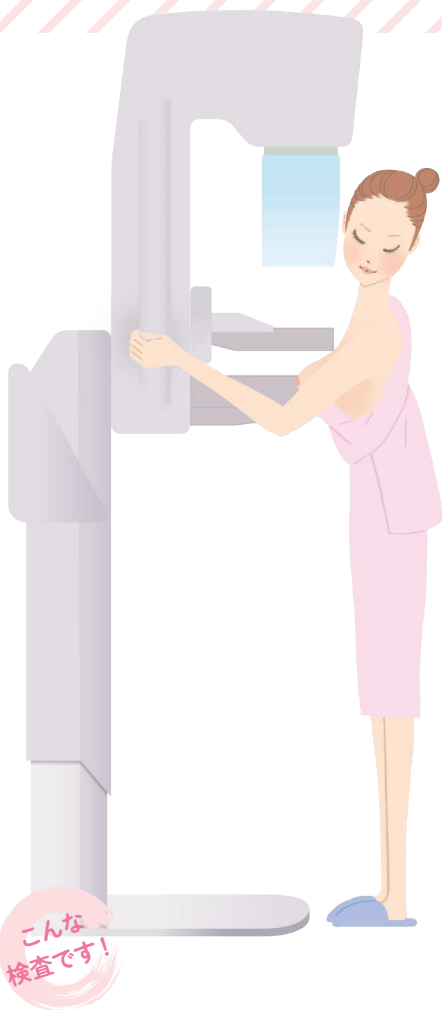
中島 絵里 先生

浜田病院レディース
健診センター担当医師。
「できるだけ不安なく、
リラックスして検診を
受けられるような説明
を心がけています」。

マンモグラフィの 上手な受け方

リラックスして技師さんに協力を

マンモグラフィは、X線を用いて、左右の乳房を上下方向と斜め方向から撮影する検査方法です。乳房は立体的なので、そのまま撮影したのでは、乳腺や脂肪、血管などが重なって写り、しこりがあっても映し出されません。そのため、乳房をできるだけ薄くして撮影することが必要になります。乳房の厚みを薄くすれば、放射線の被ばく量を少なくすることにもつながります。また、体をこわばらせたり、体が引けたりすると、乳房が十分に圧迫できずに検査の精度が低くなってしまいます。信頼できるいい画像を残せるよう、リラックスして技師さんとの共同作業にのぞみましょう。



こんな手順で
行います！

装置の正面に立つ



撮影台に乳房をのせる



乳房をできるだけ平らにのばす



圧迫して撮影

上下からはさむ撮影(CC)と、斜め横からはさむ撮影(MLO)の2種類の撮影をセットで行うのが基本です。

マンモグラフィは、手で触れることのできない小さなしこりや、早期がんのサインである石灰化を映し出すことができ、早期がん発見に対する有用性が認められています。乳房を固定している時間はそれぞれ数十秒。トータルの検査時間は実質10分前後です。X線を使用するため、妊娠中の方は申し出てください。

マンモはこうすれば、 痛みは軽減されます！

「マンモグラフィは痛いから……」と尻込みしている人、いませんか？
痛みを軽減する受け方を知っておきましょう。

Point

1 生理前はさける

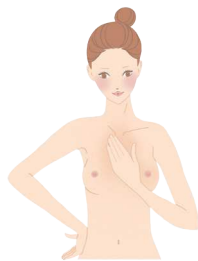
生理前はホルモンの関係で乳房が張るので、圧迫すると痛むことがあります。乳房の張りが少ない生理開始5～7日目に受診するとよいでしょう。

2 体の力を抜く

緊張して体を固くしていると、痛みが増すことも。技師さんとの相性もあるので、女性技師のほうがリラックスできるなど自分の傾向を把握して対策を。

3 違和感があれば伝える

体調など受診者側の要因以外に、技師さんのポジショニングやタイミングが痛みに影響することも。我慢できないほど痛い場合は、遠慮せずに伝えましょう。



痛みの軽減を追及したマンモ

Pe·ru·ru

ペルル

欧米人に比べ脂肪が少なく
乳房が固い人が多い日本人女性でも、
圧迫時に痛みを感じにくい工夫を随所に採用。
ペルルはゆっくりとやさしく圧迫することで、
圧迫の痛みを軽減します。
開発には女性スタッフが積極的に参加しました。



<https://jp.medical.canon/pinkribbon>

キャノンメディカルシステムズは、ピンクリボン活動を応援しています。

超音波検査の 上手な受け方

気になることはその場で聞いてOK!

超音波検査は、マンモグラフィと並ぶ乳がんの代表的な画像診断方法です。人の耳には聞こえない高い周波数の音波を体内に送り、その反射波（エコー）を画像にして診断を行います。超音波検査には、マンモグラフィの弱点を補う多くのメリットがありますが、検診における有効性については現在研究中であるため、国の乳がん検診の指針には採用されていません。40歳以上の女性は、まずマンモグラフィを受け、超音波検査を組み合わせるかどうかは検診機関と相談を。



こんな手順で
行います!

体の下に枕を入れ腕を上げる



ゼリーを塗る



乳房全体をスキャン



乳房周辺をスキャン

ゼリーを塗るのは超音波の伝わりや滑りをよくするため。スキャン中の画像は検査を受けながらモニタリングできます。

こんな
検査です!

超音波検査には、若い人など乳腺が発達した人のしこりを見つけやすいという特性があり、マンモグラフィで見つからないがんが超音波検査で発見されることもあります。また、放射線の被ばくがなく、痛みを伴わない検査で、妊娠中でも受けることができます。

マンモと超音波、 ここが違う！

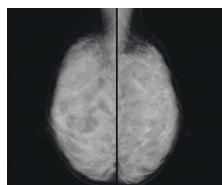
マンモグラフィや超音波検査にも、得手不得手が。
それぞれの画像の特徴を知っておきましょう。

マンモグラフィ

しこりとして触れられない早期がんのサインである石灰化（下の写真）を鮮明に映し出せるのが大きな特徴。一方、乳腺もしこりも白く映し出されるので、乳腺が発達した人の場合にはしこりが見つけにくくなります。



石灰化
画像提供／認定NPO法人
乳房健康研究会



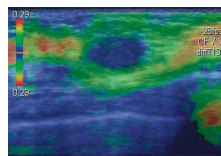
乳腺が発達した人の
画像ではしこりが見
つけにくい。

超音波検査

超音波検査では乳腺は白く、しこりは黒く映ることが多いため、乳腺が発達した人でもしこりの有無がわかりやすいのが特徴です。また、しこりの硬さや血流の状態などからも、しこりが悪性か良性かを判断します。



白く映っているのが
乳腺、黒く見える丸
がしこり。

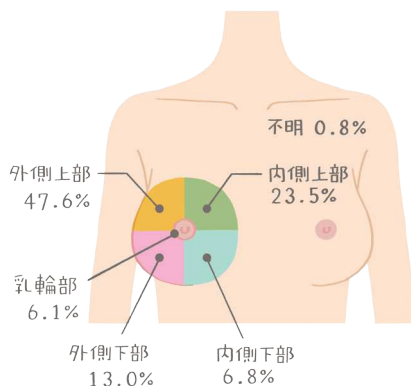


硬いしこり（がん）が
青く映る特殊な超音
波装置も。

画像提供(左上以外)／聖マリアンナ医科大学プレスト&イメージング先端医療センター附属クリニック

乳がんがしやすい部位

乳がんが一番しやすいのは乳房の外側上部で45～50%、次に内側上部で25%前後と、乳腺の多い上方にできやすいことがわかっています。セルフチェックの時は、こうしたことも頭に置いて触るようにしましょう。



※出典：全国乳がん患者登録調査報告第32号2000

セルフチェックの 達人になろう!



毎月の習慣にすれば 小さな「しこり」にも気づける

検診機関による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、体調による乳房の変化や、小さなしこりにも気づくことができますようになります。

セルフチェックは、月経が始まって1週間前後のタイミングで、入浴時に石けんをつけた手で行うのが、異常がわかりやすくおすすめです。

閉経後の人なども、毎月、日を決めてチェックしましょう。

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。

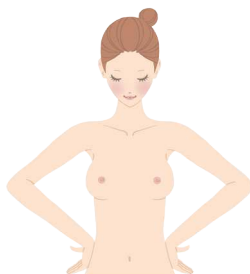
しこり以外の変化もチェック

両手を組んで頭上に上げ
上半身をひねる



両耳をはさむように腕をびんと上げ、上半身を左右にひねりながら鏡に映します。乳房や乳首の左右差、えくぼやでっぱり、変色している部分がないかなどをチェック。

両手を腰にあてて
抱え込むようにする



両手を腰にあててぐっと抱え込むようにし、鎖骨の下あたりや、わきから乳房の横にかけて張る感じに。えくぼやでっぱり、引きつれなど、皮膚に異変がないかを確認。

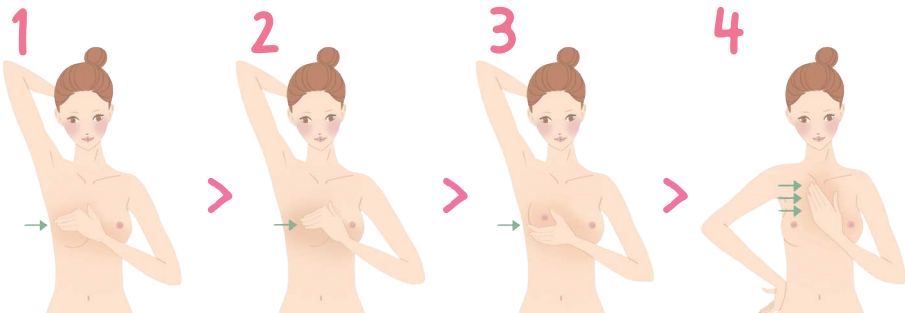
乳房の大きい人は
寝そべてチェック



乳房が大きい人など、立って触ってもしこりがわかりにくい場合はこの方法で。仰向けに寝て、四つ折りぐらいにたたんだバスタオルを背中の下に入れて胸部を持ち上げます。チェックする側の腕を上げ、乳房を少しそらせてびんと張るような感じにしたら、反対側の手で乳房を触っていきます。

乳房全体をくまなく触る

鎖骨～乳房の上



右乳房は右腕を上に向けて左手でチェック。親指以外の4本の指をそろえて、指の腹全体で触っていきます。まずは乳房の上半分、そして乳房の外側から内側に乳房をたぐり寄せるように。

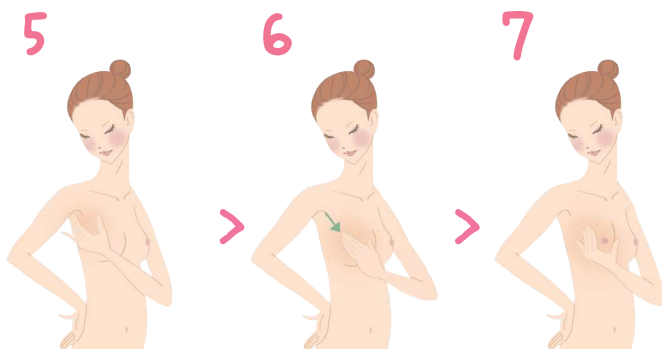
次に乳房の中央部分を、外側から内側に向かって触ります。下の肋骨を感じるぐらいの強さがポイント。ひっかかるような部分があったら、そこをぐりぐり回すようにチェックし直して。

乳房の下部分は、乳頭に向かって乳房を持ち上げるようにしてたぐり寄せます。ここは脂肪も厚く、しこりがわかりにくいので、念入りにチェックしましょう。同じく肋骨を感じるぐらいの強さで。

右手を腰にあて、鎖骨の高さから順次下に、肋骨に沿う感じで外側から内側に引き寄せるように触ります。このあたりにしこりができることはまれですが、忘れずにチェックしましょう。

わき～乳房の横

乳頭をきゅっとしぼる



乳がんのしこりはわきの下で見つかることもあるので、忘れずにチェック。右手を腰にあて、わきの下にそろえた4本の指をぐっと入れ込みます。このとき、わきをつままないように注意して。

4本の指で、わきの下から乳房の横、乳頭に向かってなでおろすように触ります。1～6まで共通の触り方の注意として、つまむとしこりがあるように錯覚しやすいので、つままないこと。

親指と人さし指を縦にして乳房を両側からはさみ、中のものをしぼり出すような感覚で、最後に乳頭をきゅっとしぼります。乳頭からの分泌物に血液が混じっているなど、普段と違う時には要注意。



乳がん検診。
私の安心。



私と、私の大切な人たちのために、
毎日を安心して、前向きに歩んでいきたい。

だから私は、定期的に乳がん検診を受けます。



乳がん検診を、もっと身近にする。女性の健康をやさしく支えるキャノンメディカルシステムズ
キャノンメディカルシステムズは、女性スタッフが中心となって企画したマンモグラフィをはじめ、
超音波診断装置、MRI装置などにより、乳がん検診と診断をサポートしています。

<https://jp.medical.canon/pinkribbon>



キャノンメディカルシステムズは、ピンクリボン活動を応援しています。

Canon キヤノンメディカルシステムズ株式会社