

特集

自分と大切な人のために

# 受けよう！乳がん検診

～10月はピンクリボン月間です～

保険健康課 ☎76-5880 FAX 34-3388

皆さんは「ピンクリボン」を知っていますか。ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期診断・適切な治療の大切さを伝える活動のシンボルマークです。一生のうちで女性が1番かかりやすいがんは「乳がん」で、9人に1人が乳がんにかかるといわれています。たとえ乳がんの家族歴がなくても、女性なら年齢を問わず誰しも乳がんにかかる恐れがあります。今回の特集では、乳がんを早期発見するために私たちができることを紹介します。



ホームページ

## 乳がんの主なリスク要因

以下の項目に1つでも当てはまる場合は、積極的に乳がん検診を受診してください。

- 初経年齢が早い
- 授乳歴がない
- 出産歴がない
- 初産年齢が遅い
- 閉経年齢が遅い
- 閉経後の肥満
- 飲酒習慣
- 乳がんの家族歴がある
- 良性乳腺疾患の既往歴がある など

## 乳がんの早期発見のための「マンモグラフィ検査」

受診券を  
郵送しています



本市では、40歳以上で本年度内に偶数歳になる女性に、自己負担金1,200円で受診することができる乳がん検診の受診券を3月中旬に郵送しています。

この機会にぜひ、乳がん検診を受診しませんか。

(詳細は15ページの保健ガイドを参照)

乳がん検診の検査方法である「マンモグラフィ検査」は、高精度の撮影に欠かせないポジショニング(乳房の向きや位置を調整する)技術が求められる繊細な検査です。

そんなマンモグラフィ検査の撮影技術向上を目的に開催される「マンモグラフィ画像コンテスト(第34回 日本乳がん検診学会学術総会企画マンモグラフィポジショニングコンテスト)」で、みよし市民病院診療放射線技師の吉田美香よしたみかさんが優秀賞を受賞しました。

診療放射線技師の吉田さん▶





## 吉田診療放射線技師に マンモグラフィ検査について、聞いてみました

Q1

マンモグラフィ検査は、どのような検査ですか？

A

マンモグラフィ検査は乳房専用のX線撮影で、複数の方向から乳房を板で圧迫し薄く伸ばした状態で撮影します。マンモグラフィの目的は、乳がんのごく早期に生じる乳腺の石灰化を見つけることです。超音波検査や他の検査と比較すると早期乳がんの発見率が高く、死亡率を減少させることが認められています。小さく淡い石灰化を見逃さないために、ポジショニングの高い技術が問われます。装置の性能に加えて、技師の技術がしっかりしていないと良い画像が撮影できません。



Q2

マンモグラフィ検査は、痛いと聞きました。痛みはどれくらいですか？

A

実際に検査をしていても、痛みには個人差があるようです。検査の際には乳房を板で圧迫し、5cm未満程度に薄く伸ばします。乳房を挟むときや皮膚が引っ張られるときに痛みを伴います。通常4回(右乳房2回・左乳房2回)撮影し、圧迫は1回あたり10秒程度で、検査時間は約10分です。生理前や生理中は乳房が張り、痛みを強く感じやすくなります。生理後7日目から14日目くらいでは乳房の張りも落ち着き、痛みが和らぐといわれています。

Q3

マンモグラフィ検査が受診できない人は、どのような人ですか？

A

妊娠中・妊娠の可能性のある人、豊胸術を受けている人、ペースメーカーの埋め込み術を受けている人などは受診できません。授乳中や断乳後1年未満の人の検査もお勧めはしていません。



Q4

マンモグラフィ検査は、何歳まで受診すればよいですか？

A

マンモグラフィ検査に年齢の上限はありません。乳がんの好発年齢は40~60歳ですが、実は70歳代にも乳がん罹患のピークがあります。人生100年時代、健やかに生活するためにも、ぜひ2年に1度は乳がん検診を受診してください。



### ご予約はこちら

みよし市民病院 健診室 ☎33-3303(直通)

#### 【予約受け付け時間】

月~金曜日(祝日を除く)8:30~17:00

※技師の指定はできませんが、全て女性の技師が対応しています。

※集団検診については15ページの保健ガイドをご確認ください。



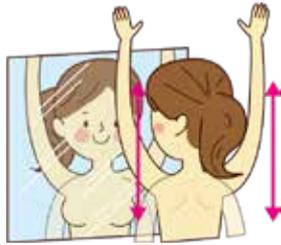
# お家でできるセルフチェックの仕方

入浴前や入浴時など、リラックスした時間に気軽にチェックできます。ぜひ、習慣化してください。

## 1 鏡の前で、チェック

両腕の力を抜いて、自然な状態でチェック(下記チェックリストを参照)。さらに、両腕を上げて普段の乳房と変化がないかを確認しましょう。

- ✓左右の乳房の形や大きさ、色に変化はないですか
- ✓皮膚にひきつれや、へこみはないですか
- ✓乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか



## 2 触って、チェック

腕を上げて、3本の指(人さし指・中指・薬指)の腹で乳房を触って、しこりがないか確かめます。力を入れ過ぎないように気を付けましょう。

3本の指で、左乳房は左から右へ、右乳房は右から左へゆっくり滑らせるようになぞります



外側から乳頭に向かって、円を描くようになぞっていきます



## 3 分泌物も、チェック

乳首から分泌物が出ないか調べてみましょう。血が混じっていたり、透明な液が出たりしている場合は1度検査を受けてみましょう。

左右の乳首を軽くつまんで分泌物が出ないかをチェックします



## 4 脇の下を、チェック

乳がんが進行すると、まず転移するのが脇のリンパ節といわれています。脇のしこりがないかもチェックしましょう。

左右の脇を触り、固いしこりがないかを確認します



## 5 横になって、チェック

仰向けに寝て、あまり高くない枕やタオルを背中に敷いて調べます。乳房の下も念入りに確認しましょう。

左右の乳房を指の腹でまんべんなく触れ、しこりの有無を調べます



# 吉田診療放射線技師からメッセージ

ピンクリボン運動は、乳がんが亡くなられた患者さんの家族が、同じ悲劇を繰り返さないようにと、ピンクのリボンをシンボルに乳がんの啓発運動を始めたのがきっかけです。私にはがんに罹患した家族があるので、がんの怖さを知っています。乳がんは初期に見つけることができれば、治療ができるがんです。私も2年に1度は乳がん検診を受診しています。私自身、マンモグラフィ検査を受ける際には「痛いな!」と感じることもあります。痛みがあるのが怖いという声や、忙しい中でなかなか検診を受ける時間がないということも聞きますが、ご自身のためだけでなく、大切な家族のためにも検診を受けてもらいたいと思っています。ぜひこの機会に、ご自身の体と向き合ってみてください。

