



「乳がん」

早期発見のための検診と乳房自己検診

視触診、マンモグラフィー、超音波検査、乳腺専門医による診察による検診。もうひとつ加えたいのが、月に一度の乳房自己（検診）触診。

症状がないときから自己検診を習慣にして、年に1度は専門医による乳がん検診を！

乳がんは、30代半ば頃から急増して、ピークは働き盛りの45歳。70代、80代になっても、乳がんとは無関係ではられません。



マンモグラフィー

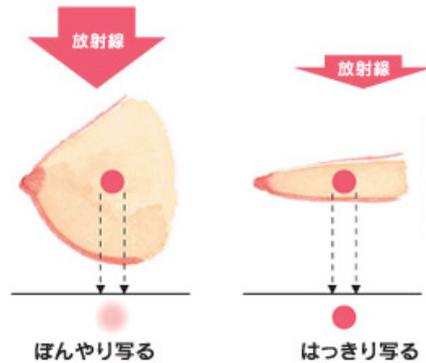
マンモグラフィーとは、乳房専用のX線撮影装置（図下）です。

セルフチェック、乳房自己検診（後述）ではわかりにくい小さなしこりなども検出することができます。

マンモグラフィーでの撮影は、放射線技師が行い、乳房を圧迫板とフィルムの入った板ではさみ、薄く延ばして撮影します。（図右）

撮影は、左右それぞれ、上下と斜め方向から、計4回行われます（検診では斜め方向のみの場合があります）。

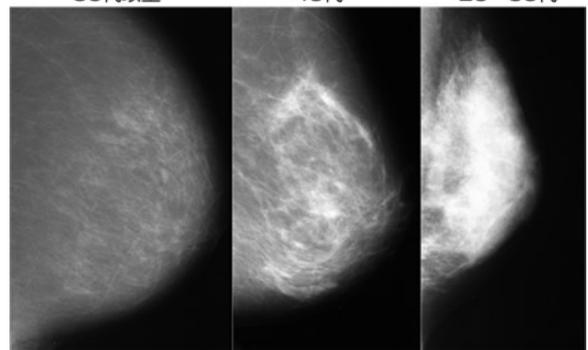
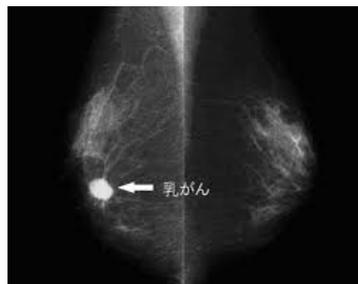
乳房を薄くひきのばすことで少ない放射線でしこりの影がはっきり写る



50代以上

40代

20~30代



若い女性では乳腺が発達していますが、年齢とともに乳腺は減少してきます。マンモグラフィで映すと乳腺は白く映ります。マンモグラフィではしこりや石灰化（乳腺の中にカルシウムが沈着したもの）も白く写るので、20~30代の若い女性の場合はマンモグラフィでは乳がんを発見しにくいといわれます。

超音波（エコー）検査

超音波検査（エコー）は、人間の耳には聞こえない音を機械から発し、臓器に音を当てて返ってくる反射の様子を画像にしているものです。超音波を出す器具を直接乳房に乗せて動かし、写し出された画像を見ながら診断を行います。超音波は数ミリの手に触れないしこりを見つけ出すことができます。放射線被曝を避けたい妊娠中の方、若年の方、マンモグラフィーによる乳房の圧迫に耐えられない方、強い乳腺症などで良好な撮影ができない方、頻繁に検査をする必要のある方などに超音波検査が適しています。

乳房自己検診

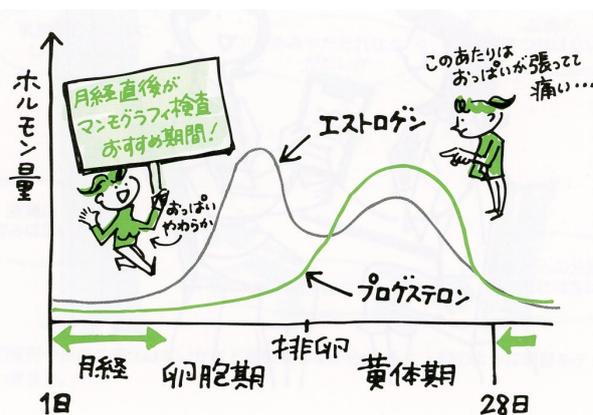
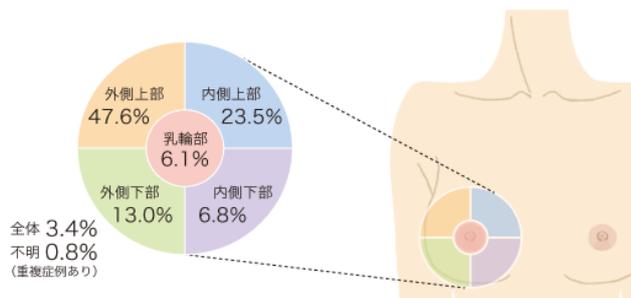
「乳がん」は身体の表面に近いところに発生するため、自分で観察したりふれたりすることによって発見できる可能性が高い「がん」です。ちなみに、「乳がん」の60%以上はセルフチェック（自己検診）によって発見されています。

月に1度は自分で触診。

セルフチェックは、閉経前の方は乳房がやわらかくなる月経終了後1週間～10日の間（図 下）に、閉経後の方は一定の日を決めて行いましょう。

入浴中などに石鹸をぬって触診をするのも良い方法です。

乳がんが発生しやすい部位は外上1/4、わきの下も注意して触診しましょう。（図 下）授乳後、妊娠中にも心がけましょう。

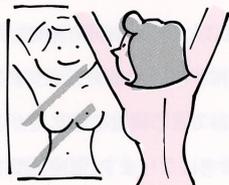


鏡の前でみてチェック

鏡の前に立ち、いろいろな姿勢をとって乳房の様子をチェックしましょう。正面、左右、斜めなど角度を変えて鏡にうつして調べましょう。

✓ここを Check!

- 皮膚の引きつれ、へこみはありませんか？
- 乳輪にただれやかさぶた、湿疹はありませんか？
- 左右の乳房の大きさや形に違いはありませんか？



●両腕を上げる



●両手を腰にあてる



●頭の後ろで手を組む

乳頭(乳首)をつまんでチェック



左右の乳頭をつまんで、分泌物が出ていないかを調べます。

✓ここを Check!

- 分泌物は出ませんか？

乳房に触れてチェック



タオル

あお向けに寝て、肩の下にタオルを折って入れて、調べるほうの腕を上げて乳房の内側のしこりの有無をチェック。次に腕を下げて、乳房の外側のしこりの有無をチェックしましょう。反対側の乳房も同様に。就寝前などに行ってみましょう。

✓ここを Check!

- 乳房やわきの下に、しこりやかたい部分はありませんか？

①腕を上げて乳房の内側をチェック

調べるほうの腕を上げて頭の下に手を入れ、反対側の親指以外の4本の指を乳房の内側(乳首より内側)にのせ、胸の中央部に向かって指をすべらせながらしこりの有無を調べる。



②腕を下ろして乳房の外側をチェック

同じ姿勢のまま、腕を下ろして今度は乳房の外側(乳頭より外側)の部分を外から内に向かって指をすべらせていく。



③わきの下をチェック

最後に起き上がって、わきの下にしこりがないか指先で確かめる。反対側も同様に。



図は、「乳がん検診がよくわかる本」坂佳奈子(著)〈小学館〉、全国乳がん患者登録調査報告(第32号 2000)、認定NPO法人乳房健康研究会、産科 婦人科 〈山口病院〉、〈ピキクリニック〉ホームページ、から引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4 (御国通り2丁目)

電話：0745-65-2631