



健診部ウェルネス検診センター  
診療放射線技師  
保坂千津子

今、好きなことは読書。“本”が好きです。知らなかった事を知る事がとても楽しい。綺麗な写真集・画集を見るのも好き。専門書はないですが、宇宙や歴史、古代生物、ファッション、古典、美容関係、エッセイなど色々読みます。最近読んでいる本は、“素敵女性とは”をテーマにしたものが多いです。

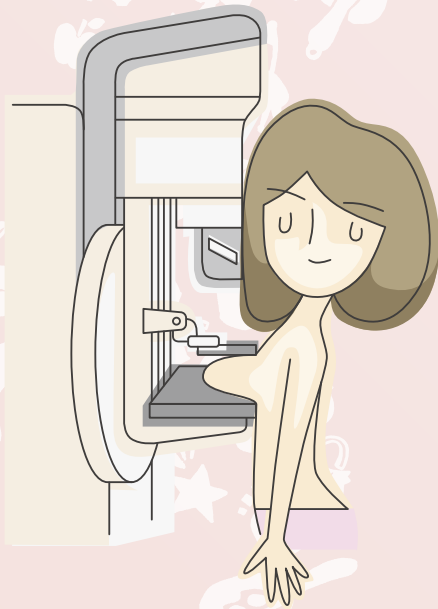
また、着物を着るのが好き。“出来るだけ休日は着物で過ごそう”と思立ち、母にお願いして着せてもらっています。着たからといって特別なことをするわけでもなく、カフェに行ったり買い物をしたり、スーパーに行ったりするだけです。それでも、非日常感が味わえて楽しい。今年中に着付けを覚えて、着たいときにいつでも着れるようになり、着物で歌舞伎に行きたいです。

今、一番興味があるのは、自分の世界を拡げること。そのために、“やってみたいことは何でも、とりあえずやってみる”が目標です。

※この原稿はリレー講座で発表後、Trim誌用に加筆・訂正しました。

# マンモグラフィのススメ

ピンクリボンホリデー2015のリレー講座から



最近、乳がん検診がさまざまなメディアで話題になり、市町村・職域検診ともに受診率が急増しています。

当会のプレスト検診センターでも電話による問い合わせが殺到し、電話がつながりにくい状況となっています。

問い合わせ内容はいろいろですが、「乳房にしこりや痛み、または違和感があり、乳がんではないかと心配」、「今まで検診を受けたことがないため不安になった」など、“心配”や“不安”というお声を多くお聞きします。

そのため、私たちスタッフはご連絡をいただいた皆さんの不安を軽減し、然るべき検査をご案内するために、一人ひとり丁寧に対応しています。

## 大切なあなたを守るマンモグラフィ

2015年10月18日(日)に新潟日報メディアシップで開催された“ピンクリボンホリデー2015”(主催:新潟ハッピーライフ、あけぼの会新潟支部)は、1400人を超える来場者で大盛況となりました。

このように、検診受診率や問い合わせの増加・検診啓発イベントの参加などから、年々、女性の乳がん検診への意識・関心が高まっているのを感じます。

そこで今回、“ピンクリボンホリデー2015”のリレー講座『知ってほしい乳がん検診～基礎から最新トピックまで』の中で、マンモグラフィ検診について私がお話をさせていただきましたので、ご紹介したいと思います。

まだ受けたことのない方には予備知識、受けたことのある方には再確認の意味で理解を深めていただき、40歳以上の皆さんに、積極的にマンモグラフィ検診を受けていただけたらと思います。

マンモグラフィ検診は、お住いの市町村の住民検診、または施設検診や医療機関での人間ドックでも受診できます。

当会でもマンモグラフィ検査や超音波検査をお受けいただけますので、お気軽にお問合せ下さい。



マンモ(マンマから母・乳房の意味)にグラフィ(画像)をつけたのが、マンモグラフィ(乳房X線撮影)の名の由来です。

## 乳がん検診の目的

乳がんは、早期に発見し、診断・治療をすれば治る病気です。

早期発見のためには、しこりが小さい、または、乳腺の

### “自覚のない乳がん”とは

- しこりが小さい、または、奥の方にあり、気付かない乳がん。
- しこりを作らないタイプの乳がん。

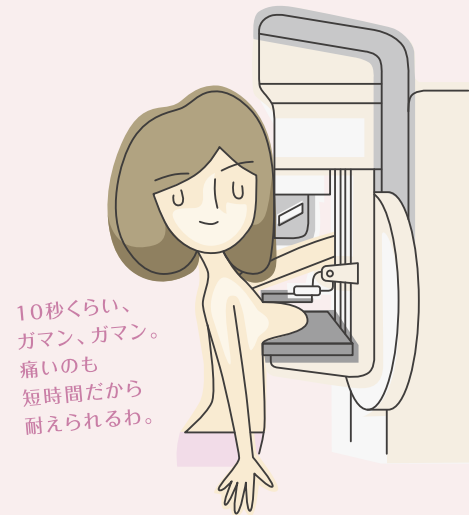
奥の方にあって気付かないものや、しこりを作らないタイプの“自覚のない乳がん”を見つけることが重要です。

マンモグラフィは、乳がん検診において世界的に最も一般的で安全な検査です。

マンモグラフィは、しこりとして触れる前の小さな乳がんやしこりを作らないタイプの乳がん(つまり、“自覚のない乳がん”)を発見できる可能性があり、欧米では乳がんによる死亡者数を20～30%減少させたと報告されています。

## マンモグラフィって？

マンモグラフィは乳房のX線撮影のことです。装置はメーカーによって多少の違いはありますが、赤く点線の丸で囲んだところが受診者の乳房が当たる部分です。真横から見るとイラストのようになっています。“撮影台”に乳房を乗せて、“圧迫板”という透明な板で上から乳房を挟みます。

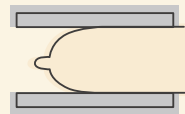
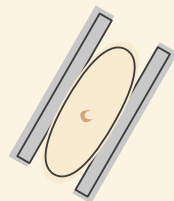


## マンモグラフィってどんな検査？

マンモグラフィでは、左右の乳房を撮影します。ななめ方向、上下方向の2方向撮影が標準ですが検診では、市町村によって40歳代は2方向撮影、50歳以上は1方向撮影でななめのみの場合もあります。それでは、簡単に検査の説明をしていきます。

斜位(ななめ)方向

頭尾(上下)方向



● 40歳代：2方向撮影(斜位・頭尾)

● 50歳以上：1方向撮影(斜位)

※市町村によって異なります。

まず、撮影台と受診者の体の位置を合わせます。そして、撮影技師が手で乳房をしっかりと前方に引き出し、乳腺全体がよく観察できるよう手で薄く広げながら“撮影台”と“圧迫板”の間に挟んで圧迫し、X線撮影をします。

### 撮影の手順

①“撮影台”と受診者の体の位置を合わせる。

②撮影技師が乳房をしっかりと前方に引き出す。

③“撮影台”と“圧迫板”の間に乳房を挟み、薄く押し広げる。

体の位置合わせの際に、受診者が怖がって腰を引いたり、体が台から離れてしまうと、離れた部分、乳房の根本の部分が“撮影台”と“圧迫板”の間に入らず、写真に写らなくなります。

位置合わせの際、受診者の体が離れると乳房の根本の部分が“撮影台”と“圧迫板”の間に入らず、写真に写りません。



万が一、写真に写らなかった部分にがんがあっても、検査結果は“異常なし”となってしまいます。ですから、体を撮影台にしっかりと付けて、乳房の根本まで挟ませていただきたいのです。

その際、受診者の体に力が入っていると、乳房が固くなり、引き出しにくくなることもあるため、なるべく力を抜いていただければと思います。

また、力を抜いたほうが乳房が柔らかくなり、痛みが軽減されることが多いので、ぜひ、リラックスをして良い写真を撮るためにご協力をお願いします。

## マンモグラフィを受ける時の注意

マンモグラフィ検診にあたって、食事の制限や前もって服用するお薬などはありません。

撮影の範囲は乳房から脇の下を含めた部分になりますので、撮影の際は制汗剤やパウダーなどはよく拭き取ってください。パウダーなどがついたまま撮影されるとがんのサインである石灰化に非常に似て写ることがあります。

髪が長い方は前もって束ねておいてください。また、以前に受けた手術や傷跡、いぼ、ホクロなど、また自分で気がついたシコリなどがありましたら、撮影技師に伝えると正しい撮影と診断に非常に役立ちます。

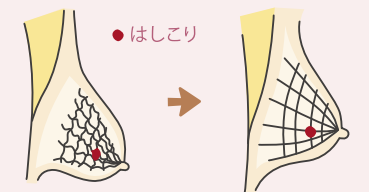
## なぜ、乳房を圧迫するのでしょうか？

マンモグラフィ検査では、乳房を挟んだ後に、そのまま圧迫していきます。この圧迫が、良い写真のための重要なポイントなんです。圧迫の目的は、3つあります。

### ①乳房の中がよく観察できるよう、乳腺を薄く広げるため

乳房は立体的で厚みがあり、そのまま撮影すると、乳腺に脂肪や血管などが重なって写ります。すると、実際にしこりがあったも見つづらなくなったり、乳腺に隠れて見えなくなってしまうこともあります。

そのため、乳腺全体を薄く均一に広げることが重要です。それによりしこりを見つけやすく、また、形ははっきり写りやすくなります。



乳腺が重なっている状態

乳腺がよく広がった状態

### ②被ばくを減らすため

乳房が薄くなることで、必要なX線の量が少なくて済み、被ばくが減ります。

### ③薄く広げた乳腺を固定するため

圧迫によって乳房が動かなくなり、ボケやじみの少ないくっきりとした写真が撮れます。しかし、圧迫することによって痛みが生じます。

この“痛い”時間は1枚の写真で約10秒ですので出来るだけ頑張って下さい。圧迫の強さは通常多くの人が耐えられる程度ですが、痛みには個人差があります。どうしても我慢できない場合は、遠慮せず、撮影技師にお申し出下さい。

## マンモグラフィによる被ばくについて

さて、検査を受ける際に、痛みと同じくらい皆さんが心配なのは、“被ばく”だと思います。

下記に“検診マンモグラフィによる被ばく”について記載しました。

計算式の説明は省略しますが、2方向撮影の場合、被ばく線量は最大で0.72mSvとなります。

### 検診マンモグラフィによる被ばく

2方向撮影の場合  
最大値 $6.0\text{mGy} \times 1.0 \times 0.12 = 0.72\text{mSv}$

(社)日本医学放射線学会 / (社)日本放射線技術学会  
マンモグラフィガイドライン第3版  
より一部抜粋

ここでお話は変わりますが、私たちは常に宇宙や地面、食物や呼吸によってなど、知らないうちに自然界から放射線を浴びていることは、ご存知でしたでしょうか？

その一年間の量は、約2.4mSvといわれています。

そして、先ほどの計算式から求められた0.72mSvは、その毎日当たり前のように浴びている自然からの放射線の量の3分の1以下で、とても少ないのが分かります。ですから、どうぞ安心して検査を受けて下さい。

### マンモグラフィ検診での注意点

しかし、このたくさんの方に受けていただきたい検診ですが、受診できない場合があります。安全な検査と、精度の高い画像を作るために、“妊娠中またはその疑いのある方”、“現在授乳中、または、卒乳後6ヵ月以内の方”はマンモグラフィ検診を受けることができませんので、必ず

お申し出ください。

そのほかにも、心臓ペースメーカーを装着している方や乳房内に人工物(たとえば、豊胸手術・皮下埋め込み型ポート・植え込み型除細動器・脳室腹腔シャントなど)がある方は、機器の破損や様々な危険があるため、市町村や会社の検診ではなく医療機関で受診をしてください。

### マンモグラフィ検診での注意点

マンモグラフィ検診を受けることができないため、必ずお申し出を!!

- 妊娠中または妊娠の疑いのある方
- 授乳中の方(卒乳後6ヵ月以内)

- 心臓ペースメーカーを装着している方
- 乳房内に人工物が入っている方
  - 豊胸手術 ○皮下埋め込み型ポート
  - 植え込み型除細動器 ○脳室腹腔シャントなど

機器の破損や様々な危険があるため、医療機関で受診を!

## ちゃんとマンモグラフィ検診を受けていれば絶対安心・・・?

ここまでマンモグラフィ検診についてお話をしてきましたが、実は、40歳以上の方が検診を受けていれば絶対安心かという、そうではなく少し注意が必要です。

マンモグラフィによる乳がん検診は確かに有効ですが、乳腺量が多い乳房の方は、“乳腺”と“しこり”を区別して見つけることが難しい場合があります。

その理由は、マンモグラフィでは“しこり”、“腫瘍”も白く写るためです。

そこで、乳腺量が多く、マンモグラフィで観察がしづらい場合、それを補うために“超音波(エコー)検査”を行うのが良いと言われています。

エコー検査では、乳腺は白く、多くの乳がんは黒く見えるので、しこりを作る乳がんを見つけるのは、エコーが得意です。しかし、石灰化はエコーでは分かりづらく、こちらはマンモの方が得意です。

“しこりを作る乳がん”は、エコー検査が得意。  
“石灰化”は、マンモグラフィの方が得意!

## “石灰化”って?

“良性”と“悪性”があり、どちらも成分は骨や歯とほぼ同じカルシウムです。がんによるものだけでなく、気づかぬうちに乳房の中で起こった炎症が治った後にできたり、また老化現象の一つとしてなど、さまざまな原因で誰にでも起こります。

マンモグラフィでは、石灰化は乳腺の多い乳房でも比較的はっきりと写ります。また、“石灰化があるがしこりは作らない乳がん”にはマンモグラフィが有用なので、やはり乳がん検診の基本になります。

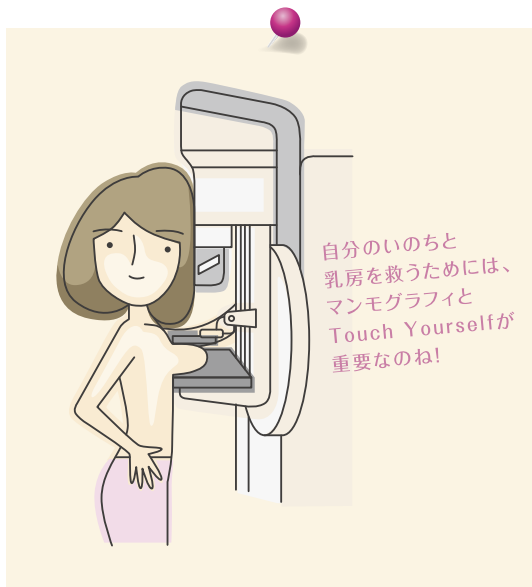
## 私たちの身のまわりに存在する放射線

X線の被ばくはごくわずか。ほとんど危険はありません。

自然から受ける放射線約2.4mSv  
(年間一人あたりの世界平均)  
単位:mSv=ミリシーベルト



自然から受ける放射線にくらべて  
 $\frac{1}{3}$ 以下なので、とても少ないから安心!!  
マンモグラフィによる被ばく  
0.72mSv



## 自己検診のススメ

しかし、マンモグラフィだけでなくエコーやその他の画像診断にも限界はあり、描出できない乳がんもあるのが実際です。

そのため、検診で“異常なし”という結果であっても、定期的に自己触診をする事が重要です。

乳がんは体の表面に近い部分にできるため、自分で触って見つけれられる数少ないがんの一つです。

自己触診を毎月繰り返して行えば、普段の自分の乳房の状態がよく分かるようになり、小さな変化にすぐ気づくことができます。触らなくても、見て分かる変化もあります。

“しこり”や“血が混じったような赤茶色・黒っぽい、乳頭からの分泌”。今まではなかった、えくぼのような“へこみ”や“変形”、“乳頭の陥没”などの見た目の変化。いつもと違う症状がある場合は、検診を待たず乳腺専門医のいる病院へ！

画像診断には限界があり、描出できない乳がんもあります。

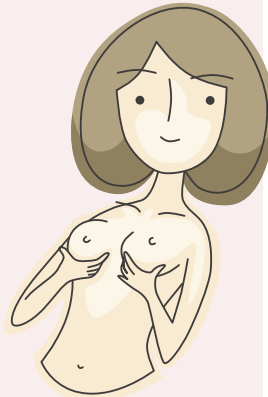
検診で“異常なし”という結果であっても、定期的に自己触診をする事が重要。

小さな変化にすぐ気づける！

## Touch Yourself 正しい自己検診のやりかた

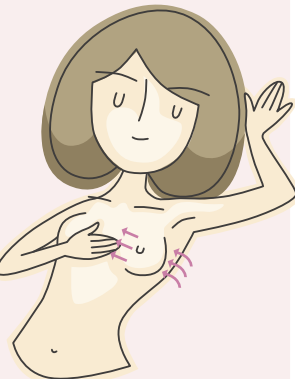
1.あおむけに寝て、乳房を上に向けて動かします。

まず、自分の手で乳房を覚えましょう。どこが硬く、どこがふにゃふにゃしているかチェックして下さい。乳房をつまむとしこりに感じるためつまむのはやめましょう。



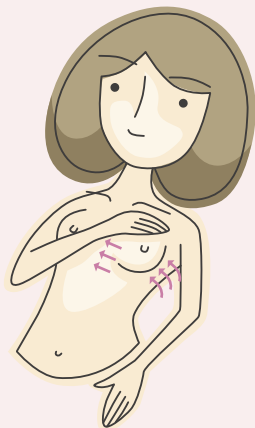
2.さわり方のコツ

右手を左乳房の内側（乳首よりも内側）にのせ、手のひらと指のはらを胸の中央部に向って柔らかく、しかもしっかりとすべらせるようにします。



3.さわり方のコツ

同じ姿勢のまま左腕を自然な位置に下げ、今度は、乳房の外側（乳首より外側）の部分、外から内に向って柔らかく、しっかりと指をすべらせて調べます。



乳がんは現代病です。  
女性のがんのトップであり、  
毎年4%の割合で増えています。  
月に1回は自己検診を!!

## 2年に1回の市町村の検診は、 毎回受診をおすすめします

市町村の検診は2年に1回です。検診を受けた結果、“異常なし”といわれても、2年以上間隔が開いてしまうとその効果はなくなるといわれていますので、市町村の検診は毎回受けましょう。

お話の始めにも言いましたが、乳がんを早く見つけるためのマンモグラフィ検診です。

早く見つけて治療をすれば、命を落とすことはありません。さらに早い段階であれば、乳房を残しながらわずかな切除手術で済む可能性もあります。

乳がんを早く見つけるためのマンモグラフィ検診。

- ➔ 早く治療をすれば、命を落とすことはない。
- ➔ さらに早ければ、わずかな切除手術で済む可能性もある。

## キーワードは定期的な マンモグラフィ検診と自己触診

ご自分でしこりに気づかれて当会の乳腺検診センターを受診した患者さんに、「定期的に乳がん検診を受けていましたか？」とおききすると、『受けたことがない』もしくは『何年も前に受けたきりで、最近は何もしていない』とおっしゃる方が多いです。「どうして受けなかったんですか？」とおききすると、ほとんどの方が、『忙しくて行けなかった・・・』といわれます。

そうなんです。乳がんは、忙しい働き盛りの年代に多いんです。

でも!だからこそ!毎日、一生懸命頑張ってるあなたは、世界にたった一人の、大切なあなたです。

そして、ぜひ、あなたの大切なご家族・まわりの人達のために、乳がんで命を落とすことがないように、定期的なマンモグラフィ検診と自己触診を行って下さい。

## 乳がん Q & A

Q.1 なぜ、毎月の自己検診が必要なのですか？

A.1 乳がんは、よほど進行しないと痛みはありません。気がついた時には5cm以上の大きさになっていた、という方も少なくないのです。毎月さわってれば、1cm前後での発見も可能ですし、3cm以下ならば乳房を残す乳房温存手術をうけることもできます。しかし、毎年検診を受けている方でも、**例外的に短時間で急速に発育するがんもあります**ので、月に一度の自己検診は、怠らないようにしましょう。

Q.2 自己検診にふさわしい“日”ってありますか？

A.2 あります。基本的には、  
●閉経後の方 / 毎月1回、好きな日を決めましょう。  
●閉経前の方 / 生理が始まってから7日目～10日目に触ってください。(一番、乳房のやわらかい時期です)  
●生理が不順で、2ヵ月以上間があく方 / 生理前と感じる日以外に、毎月触ってみましょう。  
**生理前には、乳房がしこりのように硬くなる時が多いので、この時期に触っても意味がありません。**毎月、生理が始まると同時に忘れないようにカレンダーの7日～10日先に印を付けておきましょう。(閉経後の方は、毎月同じ日に印を付けておきましょう)

Q.3 全部がしこりに思えてしまうのですが。

A.3 自己検診はしこりを探すものではありません。ほとんどの方の乳房に、硬いところがあります。しこりを探そうと思うとすべてが気になってしまいますが、大切なのは、定期的に触って、変化がないかどうかをチェックすることなのです。大きくないか、より硬くはないか、何もなかったところに何かできていないか、月に一度は、乳房と向き合ってみましょう。