

乳がん検診について

放射線科医師

高松
紘子



● 乳がんとは

乳房には脂肪と乳腺組織があり、乳がんは乳腺組織から発生するがんです。現在、日本人女性がかかるがんの第1位は乳がんです。がんによる死亡率では全てのがんの中で第5位と、多くの方が乳がんにかかり死亡しているのです。しかし、早期に発見し治療を開始することで、乳がんによる死亡を少なくすることができます。

乳がんを早期に発見するために、日本では各市町村で対策型の乳がん検診が行われています。2004年度からは40歳以上の女性に対し、“マンモグラフィ”によるがん検診を2年に1回実施することが推奨されています。

● マンモグラフィ検査とは

透明なプラスチックの板で乳房をはさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。はさんで圧迫するのは乳腺組織の重なりを少なくし、病変をはっきりと映し出すためです。マンモグラフィ検査は腫瘍（しこり）だけでなく、石灰化のある小さな乳がんの発見にも適しています。現在の対策型マンモグラフィ検診の対象は40歳以上で、40歳未満に対するマンモグラフィ検診の有効性は認められていません。40歳未満は乳がんになる人が少ないため検診の効率が低いということと、40歳未満では乳腺が発達しているため、マンモグラフィでは乳腺の異常が分かりにくいことがその理由です。



日本乳がんピンクリボン運動
認定NPO法人 J.POSHより

● ブレスト・アウェアネス

マンモグラフィは乳がんを早期に発見するのに有用な検査法ですが、すべての乳がんを発見できるわけではありません。そのため、現在、乳がんへの対策として世界的に提唱されているキーワードがブレスト・アウェアネスです。ブレスト・アウェアネスは自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することをいいます。ブレスト・アウェアネスとして4つの基本行動が提唱されています。

1. 乳房の状態を知る（見て、さわって、感じる）
2. 早く乳房の変化に気づく（しこり、皮膚の凹みや乳頭からの分泌など）
3. 乳房の変化に気がいたら、すぐ医師へ相談する
4. 40歳になったら乳がん検診を受ける

普段からご自身の乳房に関心を持って、こんな感じだなあと意識することが大切です。そうすることでいつもと違う感覚や気になることがでてくることがあります。その際にすぐに医師に相談することが重要です。受診をためらって放置すると、乳がんを早期に発見する機会が失われてしまいます。さらに、自分では気づけないような乳がんを発見するために定期的ながん検診を受けることも大切です。

ご自身の未来のため、家族・友人・大切な人のために、定期的なマンモグラフィによる乳がん検診を含めたブレスト・アウェアネスを忘れないでください。

参考文献：日本乳癌学会 乳癌診療ガイドライン
日本乳癌学会 患者さんのための乳癌診療ガイドライン
国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」