

受けてみよう 乳がん検診 2017 Q&A

*受けてみよう乳がん検診 2017 (平成 29 年 11 月 3 日開催) のイベント内で Q&A コーナーを行うにあたって、藤沢市保健医療センターの利用者様などを対象に質問の募集を致しました。このたびは多くのご質問をいただき、誠にありがとうございました。

イベントに来場出来なかった方、時間の関係でご質問が採用されなかった方のために、HP 上に回答を掲載致しますので、ご覧になってください。なお、回答はイベント内でのものを基本に作成しましたが、内容に補足してあるものがございますので、ご了承ください。

Q. 乳がん検診は、年 1 回マンモグラフィだけ受けていれば安心ですか？どれくらいの頻度で受ければいいですか？

A: ガンのタイプはありますが、乳がんの成長は遅いので、頻繁に検査をする必要はありません。基本的には、1 年に 1 回の受診、あるいは 2 年に 1 回の受診が推奨されています。マンモグラフィと乳房超音波を組み合わせる検査もあります。妊娠授乳期の乳がんも増えてきているので、若い人でも結婚前に 1 回は受けておいた方が良いでしょう。

Q. 高濃度乳房とは、どういうことですか？

A: マンモグラフィ検査上において乳腺濃度(白さ)で分類したときに、乳腺が濃く(白く)映るタイプを高濃度乳房と言います。マンモグラフィでは病変は白く映るので、乳腺が全体的に濃い白の場合、病変を見つけにくいことがあります。乳腺濃度には個人差がありますが、高濃度乳房の方はマンモグラフィ検診で異常なしであっても、自己触診で異常があったり、症状があったりした場合は医療機関の受診をお勧めします。

Q. 検診の痛みはありますか？

A: マンモグラフィ検査は、乳房を片方ずつ圧迫板に挟んで撮影します。乳房を押しつぶすように挟むため、痛みを感じる場合がありますが、程度には個人差があります。月経後数日~1週間くらいの乳房が柔らかい時期に検査を受ける方が痛みは少ない様です。

Q. 3D マンモグラフィ検査とは何ですか？痛みが緩和されますか？徐々に普及していくのでしょうか？

A: 従来のマンモグラフィでは乳腺が重なって映る影響で病変を見つけにくいことや正常構造を病変と見間違えたりすることがまれにあります。3D マンモグラフィは断層撮影なので、重なりの影響が軽減され、乳房をより詳細に検査することが出来ます。また、従来のマンモグラフィよりやや圧迫が弱くて良いので、若干痛みが軽減されます。しかし、

その反面被ばく量がやや多くなります。3Dマンモグラフィは現在受けられる施設が限られています。今後、普及してくる可能性はありますが、対策型検診（住民検診）への導入は様々な面から検討が必要と思われます。

Q. 早期発見が出来たときに一般的な治療にかかる期間はどれくらい？

A：早期乳がんの場合でも、病巣を取り除くための「手術」が必要となります。入院期間は医療機関や切除範囲など術式によって異なりますが、3泊4日（仕事が忙しい場合は2泊3日）の対応を行っているところもあります。また、仕事の内容にもよりますが、手術後の復帰も比較的早期に可能です。

なお、早期発見であってもがんの種類によっては、放射線照射や抗がん剤、ホルモン剤による治療が必要な場合がありますので、外来通院での治療はこれより長くかかります。

Q. 乳がん検診を定期的に受けていて、乳がんが見つかった割合はどれくらいですか？

初めて乳がん検診を受けて、乳がんが見つかった割合はどれくらいですか？

A：マンモグラフィ検診でのがんの発見率は、ある報告によれば初回受診群 0.94%、繰り返し受診群 0.33%であり、初回受診の方が乳がん発見率は高い傾向にあります。また、初回受診で発見の場合、病期もステージIIが 0.47%、浸潤癌が 0.94%であり、繰り返し受診者より進行したがんの割合が高い傾向が見られます。

Q. 70歳を過ぎても乳がん検診は受けた方が良いでしょうか？

A：乳がんの好発年齢には、40歳代後半と60歳代前半に2つのピークがありますが、高齢になったからと言ってかからないという事はなく、定期的に検診を受けることが大切で、早期発見につながります。

Q. 自己触診のやり方を詳しく教えてください

A：自己触診のポイント

①月に1回程度、日を決めて定期的に

- ・月経が終わって1週間以内が適当
- ・閉経後の人は、毎月、日を決めて

②調べる範囲は、乳房の突出している部分だけでなく、広範囲に！

- ・上は鎖骨
- ・下は肋骨の弓側のところ
- ・内側は胸骨の中央
- ・外側は脇の下まで

③視診は明るい部屋で！（目で見て乳房の変化を調べます）

- ・乳首が左右どちらかに引っ張られていないか

- ・乳房の表面に、「くぼみ」「えくぼのようなひきつれ」はないか
 - ・乳首に「くぼみ」「ただれ」がないか
 - ・乳首を押して、薄い分泌物が出ないか（特に血液のような色ではないか）
- ④触診は、わしづかみにせず、指の腹で軽く押さえるように！
（乳房内部や脇の下のしこりの有無を調べます）
- ・3～4本の指をそろえ、指先の腹側で乳房を軽く押さえながら、ゆっくり静かに動かす
 - ・特に気になるところは、人差し指と中指の2本で、交互にピアノを弾くように、押さえて調べる

Q. 早期発見できなかったときに緩和ケアや心のケアに関する対策や対応はどうなっていますか？

A: 早期発見できなかった場合でも現在では様々な治療薬があり、治癒や寛解に結び付けることができます。しかし、不幸にも治療が奏効しない場合もあり、日本では年間に1万4千人くらいの方が乳がんで亡くなられています。

どの部位のがんでも共通ですが、現在では終末期がん患者の緩和ケアは以前より発達しており、身体的苦痛や精神的苦痛に対して、適切な診療や看護を受けられる医療機関が増えてきています。また、緩和ケアは入院だけでなく、在宅での対応も今後ますます増えていくものと思われます。