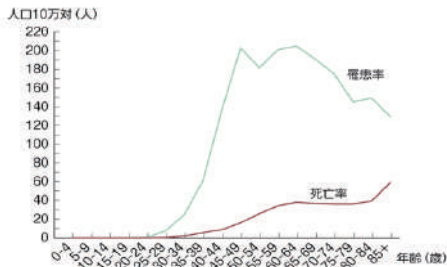


# 乳がん検診を受けましょう!

■松本市立病院がどうい病院で、地域にどう貢献しているかを、イクジィ読者目線でご紹介するシリーズの第6回目です。今回は「乳がん検診」をクローズアップします。

**他人事と思わないで！  
誰でも乳がんになる危険があります。**

■現在、日本人の女性の11人に1人が乳がんになると言われています。乳がんは女性が一生のうちで最もかかりやすいがんですが、早期発見で適切な治療を受ければ、5年生存率は99.9%。「私は大丈夫」と思わず、自分のため、周りの大切な人のために積極的に検診を受けましょう。



日本人女性における乳がんの年齢階級別罹患率(2011年)と死亡率(2014年)  
(出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」)



## どんな検査をするの?

### 視触診

医師が目で乳房を観察して、くぼみがないか、手で触れてしこりがないか、リンパ節が腫れていないか、乳頭から分泌物がないかなどを観察します。

### マンモグラフィ

乳房を片方ずつ、プラスチックの板ではさんで平たくし、乳房専用のX線装置で乳房全体を撮影します。

### 超音波検査

超音波を使って乳房の病変を検査する方法です。見つかったしこりが良性か悪性かといった診断に用いられます。松本市立病院の乳がん検診の超音波検査は、女性技師が担当しています。

女性放射線技師が撮影します!

## 3Dマンモグラフィで精度の高い検診を提供しています

### 3Dマンモグラフィって…

当院では、長野県内でも数少ない3Dマンモグラフィを撮影することができるデジタルマンモグラフィ装置を導入しています。撮影時の姿勢や圧迫回数は従来と変わりませんが、CTのように身体を薄くスライスしたような画像を、角度を変えて0.5ミリ間隔で撮影し、コンピューターで3次元的に画像処理します。それにより画像の重なりが少なくなり、これまで乳腺の重なりなどによって見えにくかった病変も見つけやすくなりました。日本人に多い、乳腺の密度が高い「高濃度乳房」でも、より精度の高い診断が可能です。



女性同士ですので、気になることがあれば気軽に相談してくださいね。安心して検診に来てください!

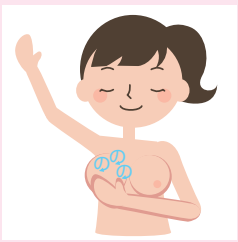
放射線技師 三原夕佳さん、長岡未奈美さん、櫻井伸子さん

## 乳がんのセルフチェック

乳がんは、自分で発見することができる可能性が高いがんです。「おかしいな…」を見逃さないように、毎月1回のチェックを習慣にしましょう。

### ① 触ってチェック!

乳房と反対側の手で、わきの下から乳頭まで、4本の指で「の」の字を書くように触ります。

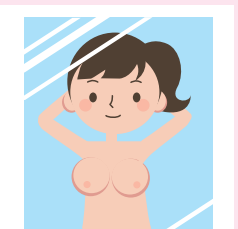


#### ☑ チェックポイント!

□しこりはありませんか?

### ② 鏡でチェック!

鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組みます。両腕を腰に当て、左右、正面をよく見ましょう。



#### ☑ チェックポイント!

□ひきつれ、くぼみ、へこみ、ただれ、変色はありませんか?

□乳頭の高さに変化はありませんか?

### ③ 横になってチェック!

仰向けで寝て、乳房と反対側の手でわきの下から乳頭まで、4本の指で「の」の字を書くように触ります。



#### ☑ チェックポイント!

□しこりはありませんか?

気になる変化を見つけたら、すぐに受診しましょう!

背中にタオルなどを入れるとやりやすい

## かしこい乳がん検診の受け方

乳癌専門医 高木洋先生(松本市立病院長)

日本人女性のがんの中でもっとも頻度が高い乳がん。その検診をどのように受けていったらよいか、かしこい乳がん検診の受け方をお伝えします。ポイントは2つあります。①自分の乳がんリスクを把握すること、②マンモグラフィとエコー検診を上手に組み合わせることです。①乳がんリスクの高い方は30歳ぐらいから毎年受診されることをお勧めします。様々なリスクが知られていますが、一番は家族歴です。母親、姉妹等の第1度近親者が乳がんの方は特に、祖母や叔母など第2度近親者が乳がんの方も検診をまめに受けましょう。②高濃度乳腺という言葉をご存知でしょうか。乳腺の密度が濃く、マンモグラフィ全体が白くなりしこりが見難くなります。日本人には多いとされています。対策はエコー検診を組み合わせることです。リスクの高い方は毎年両方受けること、リスクの高くない方はマンモグラフィとエコー検診を隔年で受診されてはどうでしょうか。



〒390-1401 松本市波田 4417-180  
TEL(0263)92-3027(代表)  
http://www.hp-hata.com/

- 受付時間  
平日 午前8:15~午前11:30  
※診療科により受付時間が異なりますので、詳しくは総合案内にお尋ねください。  
※ただし急患はこの限りではありません。
- 診療時間  
平日 午前9:00~午後5:15  
※ただし急患はこの限りではありません。
- 休診日  
土曜・日曜・祝祭日・12/29~1/3

