乳がん検診について

（１）乳がん検診の方法
（２）自己検診
（３）マンモグラフフィ
（４）乳腺超音波検査
（５）MRI

（１）乳がん検診の方法

乳がん検診の方法には、次の４つがあります。

1）自己検診（視触診）
2）マンモグラフィ
3）乳腺超音波検査
4）MRI

（２）自己検診

月に１回、ご自身で行う触診です。閉経前の方は、月経終了して１週間後の時期にしましょう。乳房が柔らかく比較的しこりがわかりやすいからです。閉経後の方は、毎月日を決めて行いましょう。具体的な方法は以下の通りです。

① 鏡の前にリラックスした状態で立ちます。
　□ 左右の乳房の大きさや形に変化はありませんか？
　□ 皮膚のへこみや引きつれはありませんか？
　□ 乳頭がへこんだり、乳頭乳輪の皮膚にただれはできていませんか？

② 両腕を挙げて、①と同じことを確認してみましょう。

③ 次は触診です。調べる乳房側の腕を挙げて、反対側の手指の腹で『の』の字を書くように押しながら触ります。このとき、強く押しすぎないようにすることと、指先で乳房をつままないようにするのがポイントです。触診する順序は、乳頭を中心に上側は鎖骨の下まで、下側は乳房下縁まで、内側は胸の正中まで、外側は腋窩のラインまでをくまなく触ってチェックします。乳がんはわきの下のリンパ節に転移をすることがあり、乳房にしこりを触知しなくても、わきの下にしこりを見つけることがあります。わきの下も触診をしておきましょう。

④ 次に仰向けで同様に触診を行います。乳頭分泌の有無も確認してください。左右の乳頭を軽くつまんで、分泌物が出てこないかをチェックしましょう。褐色や黒色など血液が混じった分泌物を認める場合はすぐに乳腺専門外来を受診しましょう。

（３）マンモグラフフィ

乳房専用のＸ線検査です。乳房を圧迫し平らにのばして撮影します。触診でわからないような小さなしこりを発見したり、しこりを形成していない乳癌を石灰化病変として捉えることができます。マンモグラフィ検診を継続的に受けたグループと、全く受けなかったグループの乳癌死亡減少率の差は 15～20％というデータがあり、40 歳以上の方は２年に１回のマンモグラフィ検診をお勧めします。

しかし、マンモグラフィでは乳腺組織も病変も白く写ります。したがって、乳腺組織量の多い若い方は乳腺全体が白く写り、病変が隠れてしまうことがあります。そのため、乳腺超音波検査も行ってしこりの有無を確認することが望ましいです。

（４）乳腺超音波検査

超音波検査は、乳房にプローブ（探触子）をあてて周波数の高い超音波を送り、組織から跳ね返ってくる音波の変化を画像に変換し、乳房の断面図を見るものです。

放射線被爆がないため、妊娠中の方や頻回の検査を受ける必要のある方には有用です。また、圧迫する必要がないため乳房の痛みや炎症のある方でも受けることができます。またマンモグラフィが苦手とする乳腺の多い方の検診にも有用です。

（５）MRI

乳がん発見率は最も高いとされますが、日本人における MRI 検診の有用性のデータが不十分であるのと、コストが非常にかかるため、一般検診には使用されません。