

デュアルだより

第18号 第1版 2017年4月1日発行
発行元：人間ドックセンター
ウェルネス天神『デュアル』



昨年度まで、福岡市乳がん検診ではマンモグラフィと視触診の併用でしたが、平成28年2月に厚生労働省から出された乳がん検診の指針改定により、本年度から視触診が廃止されました。そこで今回は、視触診廃止の理由と、自己触診の重要性についてご紹介します。また、昨年度話題となった高濃度乳腺についてもお伝えします。

2年に1回の視触診

早期癌は、視触診を受けた時点ではわからないことも多くあり、ある程度の大きさになったしこりしか発見できません。2年に1回の視触診では十分とは言えません。



毎月定期的に自己触診を行うことで
小さな変化に気づくことができ、
早期発見できる可能性が高まります！

自己触診のメリット

- ・費用もかからず、手軽にできる
- ・いつでも、どこでもできる
- ・乳房の小さな変化に気づきやすい

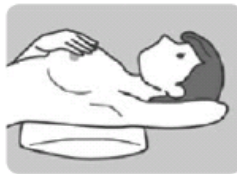
乳がん自己触診

浴室でチェック

- ①4本の指をそろえて、指の腹とろっ骨で乳房をはさむようにふれます。「の」の字を書くように指を動かします。しこりや硬いこぶがないか、乳房の一部が硬くないか、わきの下から乳首までチェックします。
- ②乳房や乳首をしぼるようにして乳首から分泌物がないか調べます。



あおむけに寝て
同じように
ふれてみましょう。



鏡の前で左右差がないか
チェック

鏡の前に立って、両腕の力をぬいて、自然に下げたまま確認します。次に、腕を高く上げて、ひきつれ、くぼみ、乳輪の変化がないか、乳頭のへこみ、皮膚のたれがないか確認します。



(参考：Yahoo Japan Pink Ribbon キャンペーン)

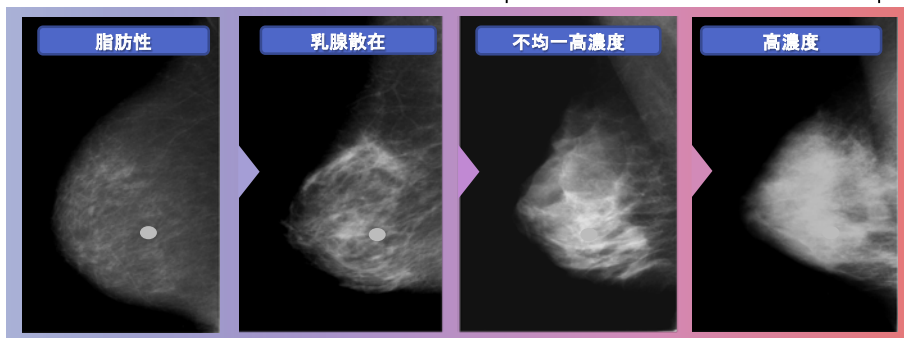
面談待合室に乳房触診モデルを設置しています。ぜひ、体験してみてください！

高濃度乳腺とは…

乳腺が密集しているためマンモグラフィで真っ白に写る乳房の構成（乳腺濃度）のことです。仮にしこりがあっても、しこりも白く写るため、乳腺に隠れて見えない場合があります。現在の乳癌検診はマンモグラフィ検査が基本とされていますが、40代女性では高濃度乳腺が多くしこりを見つけにくいと言われています

白いしこりがそれぞれ1つずつあります。
どこにあるかわかるでしょうか？

高濃度乳腺



【マンモグラフィ検査】

- ・乳房を圧迫してX線写真を撮影
- ・圧迫で痛みを感じることもある
- ・小さな石灰化でも検出できる
- ・高濃度乳腺ではしこりをみつけにくい場合がある。

【超音波検査】

- ・超音波によって画像を撮影
- ・痛みを感じない
- ・小さな石灰化の検出は困難
- ・高濃度乳腺でも精度が落ちない
- ・検者の技量の影響を受ける

昨年から乳房の構成を結果表に記載しています。昨年度ご受診の方は、ご覧になりましたでしょうか？
ご自身の乳房の構成を確認してみてください！