

乳がんのマンモグラフィ検査とセルフチェック

放射線技師 中島 さゆり

放射線技師の中島です。今回はマンモグラフィ検査や乳がんについてお話ししたいと思います。

マンモグラフィ検査とは乳房になにか病変がないかを調べる検査です。乳房を薄く広げ圧迫して撮影します。2回ずつ、計4回撮影することが基本です。私自身も何回か受診したことがあります。やっぱり痛いですね。「早くおわらないかな。あともう1回のガマンだ。」と受診したことを後悔してみたりします。その経験もあり、撮影時患者さんの痛みが強いときは一呼吸おいてから撮影したり、緊張しないで受診できるようにと心がけています。



武蔵野市の乳がん検診は今年度は6月1日から**来年2月28日まで**行われる予定です。対象は40歳以上の女性で昨年度未受診のかたです。**武蔵野陽和会病院**と同法人の**にしくぼ診療所**でも受診することができますのでお問い合わせください。武蔵野市以外でも同じように市民検診をしていますので市報等を確認してみてください。



乳がんは30歳代後半から増え始め70歳代まで多く罹患します。日本人女性が罹る割合ががんの中でもトップで、その罹患率は年々増加し、2018年の統計では、女性11人に一人が乳がんと診断されています。「私もいつか乳がんになるだろうなあ。」と考えています。

そして検診と並んで重要となるのが自分でしこり

や異変を見つける事！月に一度のセルフチェックです。

乳がん検診は原則として症状のない方に対して行われる

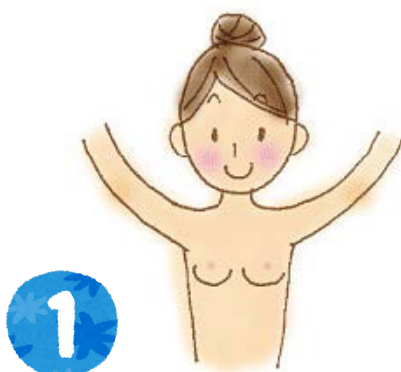
ものです。検診だけで安心せずにセルフチェックを行い、

しこりや引きつれがないか、異変を早期に見つけて適切な検査や治療を受けることが大切です。

月経のある方は月経が終わって1週間以内の乳腺の張りが少ないとき、閉経後の方は日にちを決めて自宅で行ってみてください。



セルフチェック



鏡の前で形をチェック

鏡の前で両腕を上げ、脇の下から乳房にかけて観察。乳房の一部に引きつれや陥没がないか、左右の大きさが不自然に違ってないかを確認する。



全体をくまなく触る

ボディソープなどで指のすべりを良くしてから、人差し指・中指・薬指の3本で脇の下から乳首までまんべんなく円を描くようになる。硬いしこりが無いか確認。



分泌物がないかチェック

左右の乳首を軽くつまんで、透明の液や地などの分泌物が出ていないか確認する。