

# 乳がんは、唯一自分で早期発見できるガン。



## 乳がんとは

日本人女性のおよそ 20 人に 1 人が乳がんにかかるといわれています。最近では、女性のがんの罹患率第 1 位になりました。しかし、乳がんは早期発見できれば 90%以上完治するといわれています。乳がんを早期発見するには、視触診、マンモグラフィ、乳腺エコーの 3 つの検査があります。視触診は、ドクターが専門的に触りながらしこりなどをする検査です。マンモグラフィでは、乳房全体のレントゲン写真をとります。しこりの影や全体像をみる検査です。乳がんの特徴のひとつである石灰化の描出に最も優れた検査ですので早期発見にとっても有効です。乳腺エコーでは、マンモグラフィで正確な診断をしづらい乳腺の発達している方、若い方でも乳腺としこりを区別して診断することが可能です。

## 銚子市の取り組み

銚子市では、乳がんの早期発見と正しい健康意識の普及・啓発のため「女性特有のがん検診推進事業」を実施しています。当該年齢の方に対し乳がん検診の検診費用を市が助成しています。詳しくはお問い合わせください。

⇒ [銚子市ホームページ](http://www.city.choshi.chiba.jp/) <http://www.city.choshi.chiba.jp/>

## J. M. S

J. M. S (ジャパン・マンモグラフィサンデー)とは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関とNPO法人J. POSHが協力して毎年 10 月第 3 日曜日に乳がん検診マンモグラフィを受診できる環境づくりへの取り組みです。当病院ではJ. POSHと提携し、今年度の 10 月 16 日にJ. M. Sを実施します。

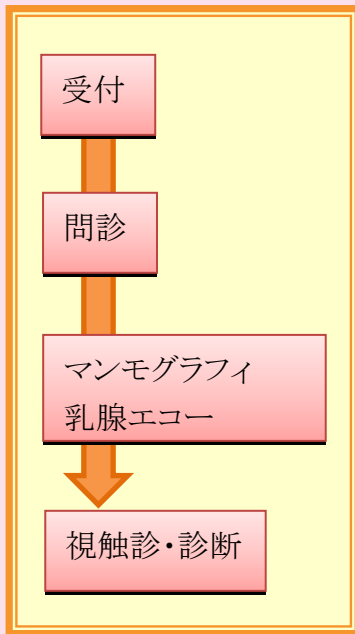


⇒ [NPO法人 J. POSH J. M. S特設サイト](http://jms-pinkribbon.com/) <http://jms-pinkribbon.com/>

## 乳がん検診

当病院では、女性スタッフによる乳がん検診を始めました。マンモグラフィは 40 歳以上が対象となりますが、40 歳未満の方でも X 線を使わず超音波で検査をする「乳腺エコー」を受診していただくことができます。検査は予約制です。詳しい内容やご予約は当院までお問い合わせください。

⇒ [銚子市立病院](http://www.city.choshi.chiba.jp/) TEL : 0479-23-0011



### 受付

健診受付にて乳がん検診を受診しに来たことを伝えていただき、当日の検査の流れなどを説明させていただきます。

### 問診

当日の体調などをお伺いします。

### マンモグラフィ・乳腺エコー

検査室にてマンモグラフィまたは乳腺エコーの検査を受けていただきます。

### 視触診・診断

医師が視診・触診し、しこりなどがいないか診ます。実施された検査結果を医師が診断し、その結果をお伝えします。(毎週金曜日 16 時まで)

## マンモグラフィとは

乳房専用のレントゲン撮影装置を使用した検査です。マンモグラフィではとても小さな石灰化や、しこりの影をみつけます。1 mm 単位の癌細胞も発見できるので、早期発見にとっても有効です。

### どんな撮影をするの？

はじめに上半身はだかになり、透明の板で乳房を圧迫して撮影します。検診での撮影は、乳房全体を撮影するために角度をかえて左右 2 方向ずつ行います。撮影時間は 10 分程度です。当院では検診マンモグラフィ撮影認定 A 判定の女性放射線技師が撮影を行います。



### なぜ、圧迫をするの？痛たって聞いたんだけど・・・

乳房を圧迫することで、写真のブレを防ぎ乳腺を広げて診断がしやすくなります。また、乳房をうすくのぼすことで、被ばくを低減することも可能となります。(1 cm 薄くなるように頑張ると、被ばく 50% カット！！)

### いつ検診に行ったらいいの？いつでもいいの？

個人差がありますが、生理が始まってから 1 週間後くらいまでの間をおすすめします。女性ホルモンの影響を受けにくい時期だからです。

### 放射線が心配なんだけど・・・

米国放射線専門医会による「1 方向あたり吸収線量で 3mGy (ミリグレイ) 以下」という勧告に準じ、日本でもこれが基準になっています。当院では、ほとんどの場合 1~2mGy 以下で撮影が可能です。これを実効線量\*で表すと、0.05~0.15mSv (ミリシーベルト) の被ばくがあるといわれています。これは、飛行機で東京からニューヨークまで往復する間に浴びる自然放射線の量 (約 0.2mSv) より少ないのです。

\* 実効線量 (じっこうせんりょう)：放射線の種類と性質、人体の組織や臓器の種類によって、人体が放射線を受けたときの影響は異なります。これらを考慮して算出する放射線量を実効線量といいます。実効線量は、放射線の被ばく管理に用いられます。

### 妊娠していても大丈夫??

妊娠すると乳腺がとても発達してきます。マンモグラフィでは病変を見つけにくくなりますので、乳腺エコーの検査をおすすめします。妊娠されている方はスタッフに相談してください。

## 乳腺エコーとは

携帯電話くらいの機械を乳房にあてて、超音波を体内にむかって発信し、戻ってくる超音波をコンピュータで画像化する検査です。診察台に仰向けに寝てゼリーをつけて検査します。検査時間は20分程度です。しこりの中の状態（大きさ、硬さ、動きなど）や広がり具合を観察でき、乳腺の発達している20～30歳代の方でも検査可能です。また、圧迫をすることがないので痛みに弱い方にもおすすめです。苦手な点としては、「しこり」をつくらぬ乳がんが発見しにくいことが挙げられます。

### 被ばくはするの？

X線を利用しているマンモグラフィとは違い、超音波を使用しているため被ばくはしません。



### 検査を受けるのがはずかしいんだけど・・・

当病院では、受付から検査終了まですべて女性スタッフが行います。安心して検査を受けてください。また、何かありましたらお気軽におたずねください。



問い合わせ： 銚子市立病院 健診担当

T E L : **0479-23-0011**

受付時間： 9時～16時30分



リンク ♥ NPO法人J. POSH <http://www.j-posh.com/>