

# 2019年度から乳がん検診の 視触診を行わないことになりました。

厚生労働省の提言に基づき、当クリニックでは、  
2017年度から乳房視触診を部分的に廃止しておりましたが、  
2019年度から、視触診を全面的に廃止いたします。

## 乳がん検診項目に関する提言

—厚生労働省「がん検診のあり方に関する検討会」(2015年9月29日)—

- マンモグラフィによる検診を原則とする
- **視触診について、死亡率減少効果が十分でなく、精度管理問題もあることから推奨しない**
- 超音波検査について、特に高濃度乳腺者に対して、マンモグラフィと併用した場合、マンモグラフィ単独に比べて感度およびがん発見率が優れているという研究結果が得られており、将来的に対策型検診として導入される可能性がある

ただし、触診に意味がないわけではなく、むしろ乳がんの早期発見には、第一に**自己触診が重要**です！  
乳がん患者さんの約半数がご自分で異変に気づいています。

下記の要領に従い、月に一度は自己触診を継続されることを強く推奨します。

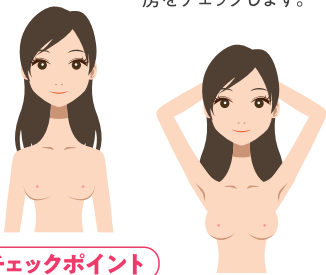
**自己触診で異常を感じる場合は、検診ではなく、必ず乳腺外科を受診してください。**

## 毎月1回、乳房を自分でチェックしましょう

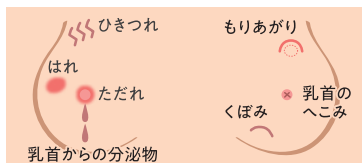
乳がんは、からだの表面に近い場所にできるため、自分で発見できる場合も少なくありません。また、乳房の自己検診を続けることで、その小さな変化に気づくことができます。そのため、毎月1回、生理開始から1週間後ぐらいの時期(閉経後の方は日を決めて)に自己検診を行いましょう。そして、しこりやくぼみなど、気になる症状があれば、乳腺科を受診しましょう。

### 見てチェック

鏡の前で、両手をさげた状態、あげた状態で、乳房をチェックします。

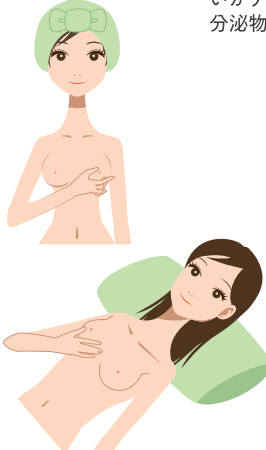


### チェックポイント



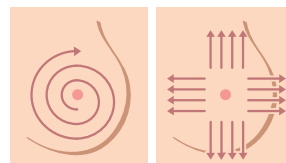
### 触ってチェック

入浴時やおむけになって、乳房、鎖骨の上やわきの下を触り、しこり、かたいところがないかチェックします。また、乳首をつまんで、分泌物がないかも確認します。



### 触り方

調べる乳房とは反対の手の人差し指から小指までを揃えて、指の腹で渦巻き状、タテやヨコに動かしてチェックしてください。入浴時では、指に石けんを付けるとすべりがよくなり、なめらかに動かすことができます。



乳がん患者さんの約半数が、ご自分で異変に気づいています。

シコリはきちんと自己検診をすれば1cmくらいで気づく事が出来ると思います。

シコリが見つかったからといって必ずしもがんとは限りません。自分で判断せずに専門医を受診しましょう。

放っておく事は万が一乳がんだった場合を考えると非常に危険です。

# 乳がんと乳がん検診のQ&A

## Q 乳がんは増えている？

A 乳がんは、女性の罹患数がかん部位別でみたときに最も多く、死亡数でも5番目に多いがんとなっています。欧米に比べると罹患率・死亡率ともに低いですが、増加傾向がみられます。

## Q 乳がんが増えた原因は？

A 高脂肪食の増加など、食生活の変化、女性の生活環境の変化(初潮年齢の早期化、晩婚化、少子化、初産年齢の高齢化など)が原因と考えられています。

## Q 乳がんのリスク因子は？

A 「科学的根拠に基づく乳がん診療ガイドライン2 疫学・診断編 2015年版」によると、乳がん発症リスクについて、「確実」とされたものは以下の4つです。

①

閉経後  
女性の肥満は  
リスク**増加**

②

成人期の  
高身長は  
リスク**増加**

③

出産経験のない女性は、出産経験のある女性より(ホルモン受容体陽性の)リスク**増加**。  
初産年齢が低い女性ほどリスク**減少**、初産年齢が高い女性はリスク**増加**。

④

授乳経験のない女性は、授乳経験のある女性と比較してリスク**増加**、授乳期間が長くなるほどリスク**減少**。

また、「ほぼ確実」とされたものは、以下の5つです。

①

アルコール飲料摂取はリスク**増加**

②

喫煙はリスク**増加**

③

生下時体重が重いと閉経前リスク**増加**

④

早い初経年齢および遅い閉経年齢はリスク**増加**

⑤

閉経後女性では運動でリスク**減少**

## Q 乳がんの遺伝性について

A 乳がんの5~10%程度に遺伝性があるとされ、家系内に乳がん経験者がいる場合、乳がん発症のリスクは高くなります。近い血縁の2人以上が乳がんである場合や、若年性乳がん、両側性乳がん、男性乳がんなどでは、遺伝性乳がんの可能性がります。ちなみに、女性の罹患数の100分の1程度ですが、男性も乳がんになります。

## Q 20~30歳代でも乳がん検診を受けた方がよい？

A 乳がんの罹患数は20歳代後半から増加しはじめ、40歳代後半がピークとなり、60歳代以降、徐々に減少します。40~50歳代の方に一番多い病気ですが、若い方にも発症はみられ、若いうちから気をつけておくことが大切です。月に一度は自己触診をしてください。厚生労働省の定めた乳がん検診の方法は、マンモグラフィとされていますが、20~30歳代の方は、乳腺が発達しており、マンモグラフィでは異常がわかりにくいので、一般的に乳房エコー検査が推奨されます。とくに20歳代の方は乳房エコー検査を受けてください。

## Q 妊娠中・授乳中の乳がん検診について

A マンモグラフィは放射線検査ですので、妊娠中にはできません。妊娠中は乳房エコー検査を受けてください。また、授乳中は乳腺が発達して正確な診断が困難であるため、断乳後6ヶ月まではマンモグラフィはできません。この間、乳房エコー検査は可能ですが、検査精度が劣る可能性があります。ご了承ください。

## Q 乳腺症や乳腺炎は乳がん発症と関係がある？

A 乳腺症は30~40歳代にみられる良性疾患です。月経周期と連動するしこりや痛みを伴うことがありますが、閉経後には消失します。乳腺炎は、授乳期に細菌感染などで起こる乳房の炎症で、腫れや痛み、膿、しこりなどがみられます。通常、乳腺症や乳腺炎は乳がん発症と関係ありません。ただ、乳頭から血の混じった分泌物がでたり、痛みがないのに乳房が腫れたりする場合には、乳がんの可能性もありますので、必ず乳腺外科を受診してください。