

乳がん検診を受診しましょう

文：ピンクリボンアドバイザー
勝呂 美咲・後藤 真由美

皆さん、毎年10月は「乳がん啓発月間」ということをご存知でしょうか？

簡単ではありますが、ピンクリボンアドバイザーという立場から“乳がんと乳がん検診”についてお話しさせていただきます。

【日本の乳がん事情について】

乳がんになる人の数は1996年に女性の悪性疾患の第1位になって以来、その後右肩上がりに上昇しており、現在では12人に1人が乳がんになるとされています。

残念なことに日本ではまだ、乳がんに対する関心や知識が低いために、発見される時にはすでに進行している場合が少なくないという状況です。

【早期発見が大事な理由】

乳がんは早期発見されれば90%近くが治ると言われています。早期発見には、乳がん検診と月1回の自己検診の2つが重要となります。

「見つかる事」が恐いことではなく、「知らないまま」が恐いこと。あなた自身の身体と生活を守るために「自分でできること」と「ちょっと勇気があればできること」を知り実行しましょう。

乳がん検診ではどんなことをするの？

マンモグラフィやエコー検査（超音波診断装置を使った画像診断）を定期的に受けることで、乳がんの早期発見率はぐんと高まります。

【マンモグラフィについて】

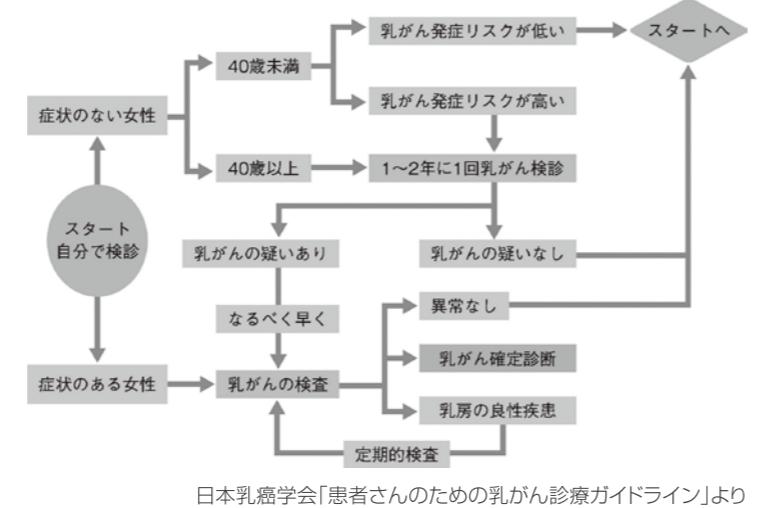
X線を用いて、左右の乳房を上下方向と斜め方向から撮影する検査方法です。撮影自体は5分程度。X線量は、ごくわずかで被ばくの危険はほとんどありません。

マンモグラフィは乳がんをはじめとする乳房にできる病気を見つけることができ、しこりとして触れないごく早期の乳がん（石灰化）を発見できます。

【超音波について】

人間の耳には聞こえない超音波を機械から発し、返ってくる反射の様子を画像にして診断をする検査方法です。検査時間は10分程度で痛みはなく、身体には無害です。妊娠中でも行えます。特性として、若い人など乳腺が発達した人のしこりを見つけやすいです。

40歳を過ぎたら、マンモグラフィを加えて検診を受けましょう。自己検診とあわせて行うことが大切です。



～ジャパンマンモグラフィーサンデーのご案内～

【ジャパンマンモグラフィーサンデーとは？】

多忙な日々を過ごしておられる女性の皆様のために認定NPO法人J.POSH（日本乳がんピンクリボン運動）が全国の医療機関に呼びかけた「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん・マンモグラフィー検査が受診できる環境づくり」への取り組みです。

当センターでは、その趣旨に賛同し今年も10月18日(日)に女性限定で検診を受診できるマンモグラフィーサンデーを実施します。当日は、女性の皆様が安心して検診を受けて頂けるよう、女性スタッフのみでお迎え致します。

●お問い合わせ／聖隸沼津健康診断センター 055-962-9882

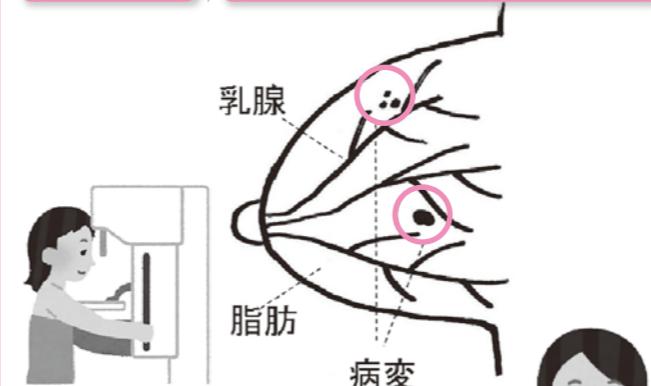
診療放射線技師おしえてコラム ～マンモグラフィって痛いよね編～



マンモグラフィはなぜ圧迫するの？
痛みを和らげる方法はないの？

圧迫には4つの理由があります。

- 圧迫して乳線を広げる
 - 1. 病変を見つけやすくなります。
- 薄く平らにはさむ
 - 2. 乳房の厚みにより病変が拡大してボケて写るのを防ぎます。
 - 3. しっかりと固定され、動きによるブレを防ぎます。
- 厚みが薄い
 - 4. 被ばくが少なくなります。



痛みを和らげるポイント

- ◆痛みには個人差があります。特に乳房の張りやすい月经前は痛みを強く感じることもあります。
- ◆肩の力を抜いてリラックスして検査を受けていただくと痛みの軽減につながります。
- ◆圧迫していくときは、ふうっと息を吐くことで自然と力が抜けやすくなります。

(文：放射線課 田中理恵)

血圧を正しく測りましょう!!

血圧を家庭で測る方も多くおられるかと思います。今回は家庭用血圧計の正しい使い方について、お話しします。

血圧は、カフを腕や手首に巻き付け、加圧して測定します。家庭用に市販されている一般的な血圧計は、手首で測るタイプと上腕で測るタイプの2種類があります。



正確に血圧を測るために気をつけてもらいたいことは、

- ①カフを巻き付けた部分を心臓と同じ高さにする
- ②カフの巻き方に注意する

ということです。この条件を満たしていないと、以下のよう誤った測定結果となります。

条件	血圧
カフが心臓より低い位置	高く出る
カフが心臓より高い位置	低く出る
カフの巻き方がゆるい	高く出る
カフの巻き方がきつい	低く出る

カフの巻き方がゆるすぎてしまうと、加圧をする時間が長くなってしまい、血圧が高めに出てしまいます。逆にきつく巻きすぎてしまうと、加圧をあまりしなくても済んでしまうので、血圧は低めに出てしまうのです。また、測定するときに厚着をしてしまうと、カフをゆるく巻いてしまったときと同じように加圧の時間が長くなるため、高めに測定されてしまうので、厚手の上着は脱いで測定しましょう。

血圧を正確に測るためにには、「リラックスして姿勢を正し、毎回同じ時間で測る」ということも大事です。これらのこと気につけ、正しく血圧計を使用しましょう。

(文：臨床工学室 清藤理絵)