

**あなたと大切なご家族のために**  
**～乳房に関心を！定期的な検診を！～**

乳房健康研究会 理事  
聖マリアナ医科大学付属研究所  
ブレスト&イメージングセンター

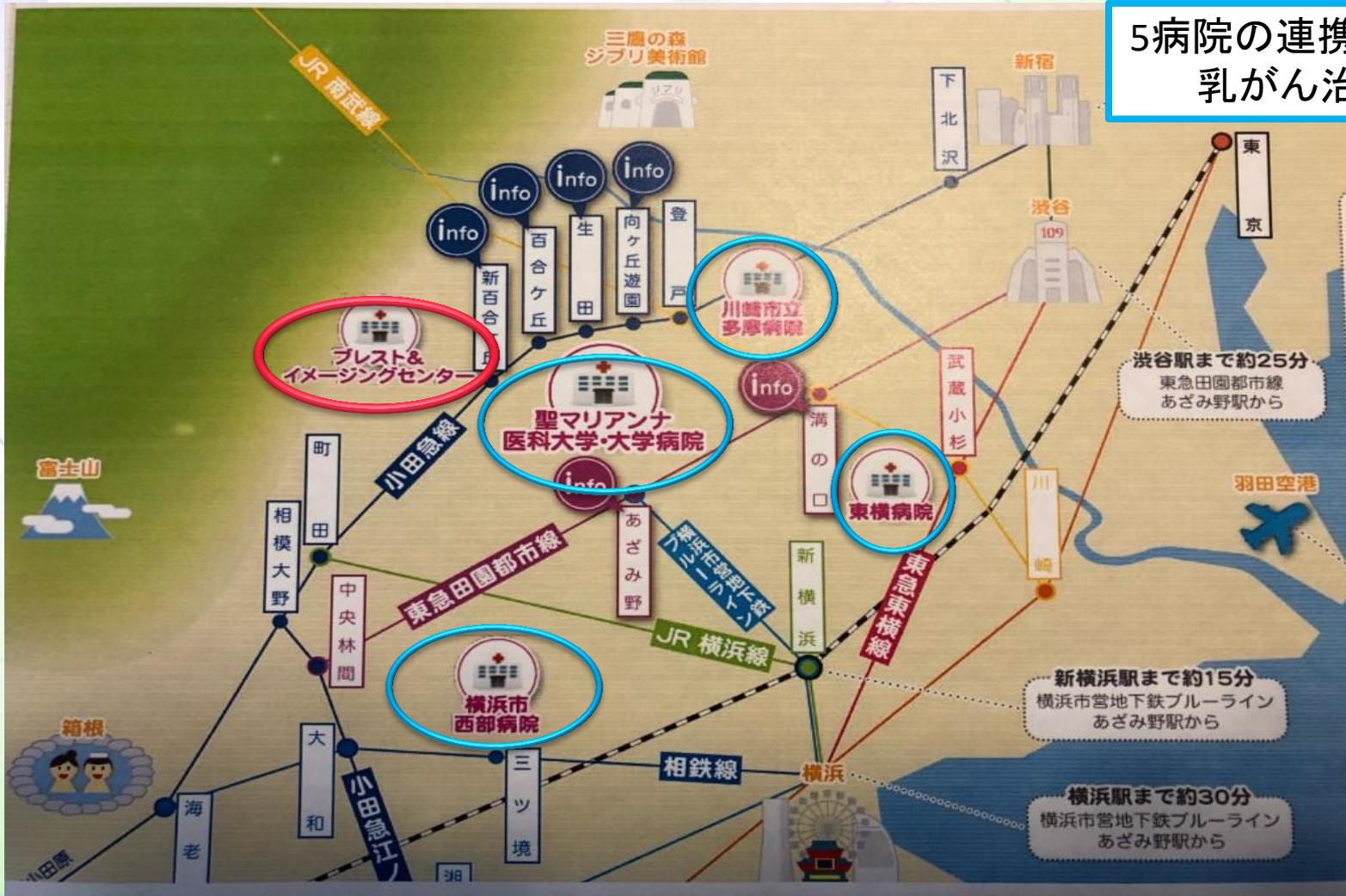
小泉 美都枝

# 本日のお話

- 施設と自己紹介
- 乳がん、どんな病気？
- 日本における乳がんの特徴
- 乳がん検診における画像検査
  - ：マンモグラフィ
  - ：超音波検査
  - ：乳がん診断の流れ
- 乳房視触診のポイント

# 聖マリアンナ医科大学の医療体制

5病院の連携による  
乳がん治療



# 聖マリアンナ医科大学 附属研究所 ブレスト&イメージングセンター



外来化学療法患者	265人/年
外来手術患者	295人/年
手術患者	346人/年

## 外来担当 スタッフ数 (68人)

乳腺外科医	12人
腫瘍内科医	1人
放射線科医	6人
看護師	13人
薬剤師	2人
臨床検査技師	5人
診療放射線技師	6人
事務職(パートも含めて)	23人



\* 医師に関しては関連病院の外勤あり

# 第1回 ミニウォーク&ラン フォーブレスト

- 主催/乳房健康研究会
- 後援/日本医師会、日本看護協会、日本女医会、日本母性保護産婦人科医会、日本助産協会、日本乳癌学会、日本放射線技術学会、日本産婦人科学会、日本放射線腫瘍学会、日本家族計画協会、日本対がん協会、日本乳がん研究会
- 特別協賛/コダック(株)
- 協賛/ジョンソン・エンド・ジョンソン(株)、(株)エルクコーポレーション、カルビー(株)、GE株式会社、プロクター・アンド・ギャンブル・ファーマー・イースト・インク、ユコー(株)、協和発酵工業(株)、東洋メディック(株)、シーメンスウルトラサウンドジャパン(株)
- 協力/日本ウォーキング協会、(財)茨城県総合健診協会、群馬県健康づくり財団、立川商工会議所、群馬県健康づくり財団
- 企画・運営/(株)朝日エル

ピンクリボン活動のスタート  
2000年3月



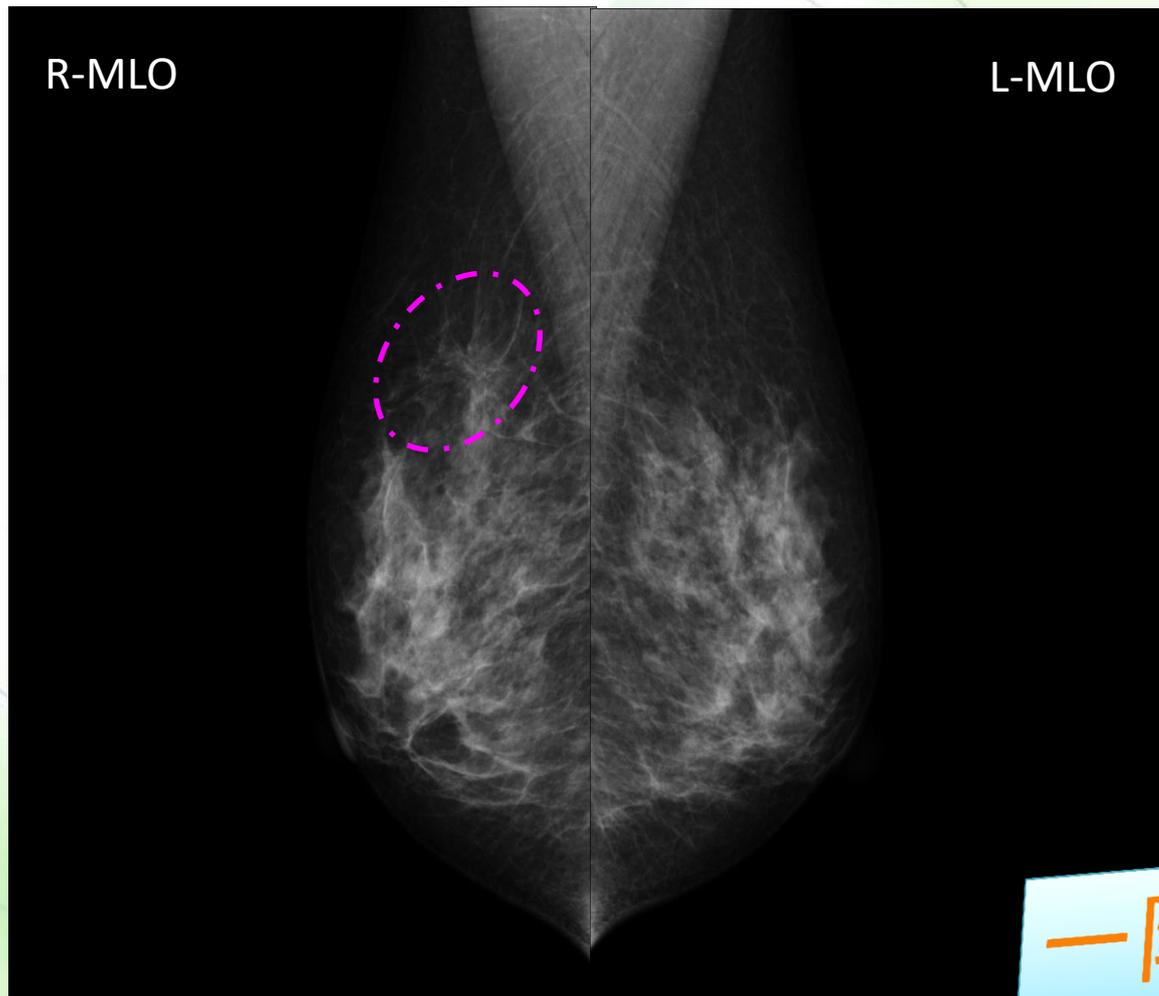
この活動の中、2008年、乳がんの診断を受ける

# 45歳～検診、51歳触診で発見！

R-CC

R-MLO

L-MLO



一陽来復

# どんなイメージ！

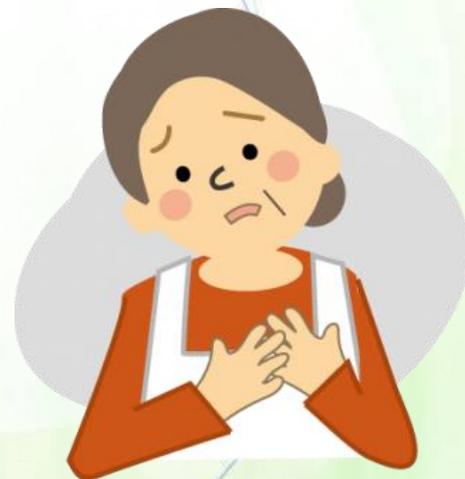
乳がん  
検診



乳  
がん

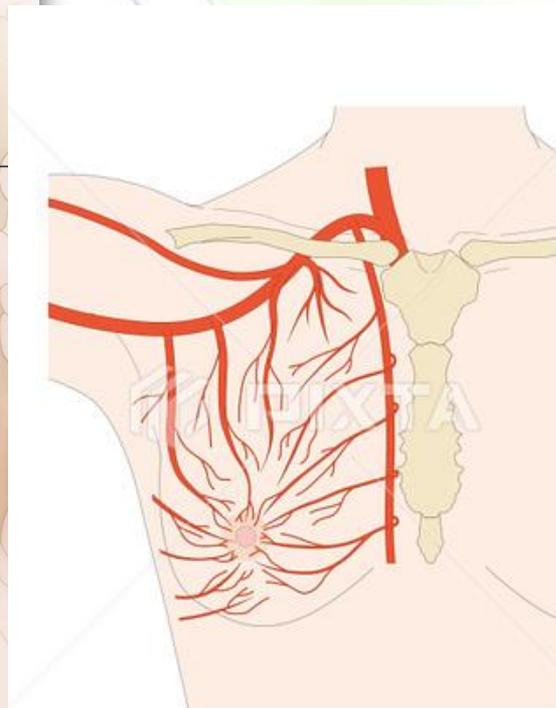
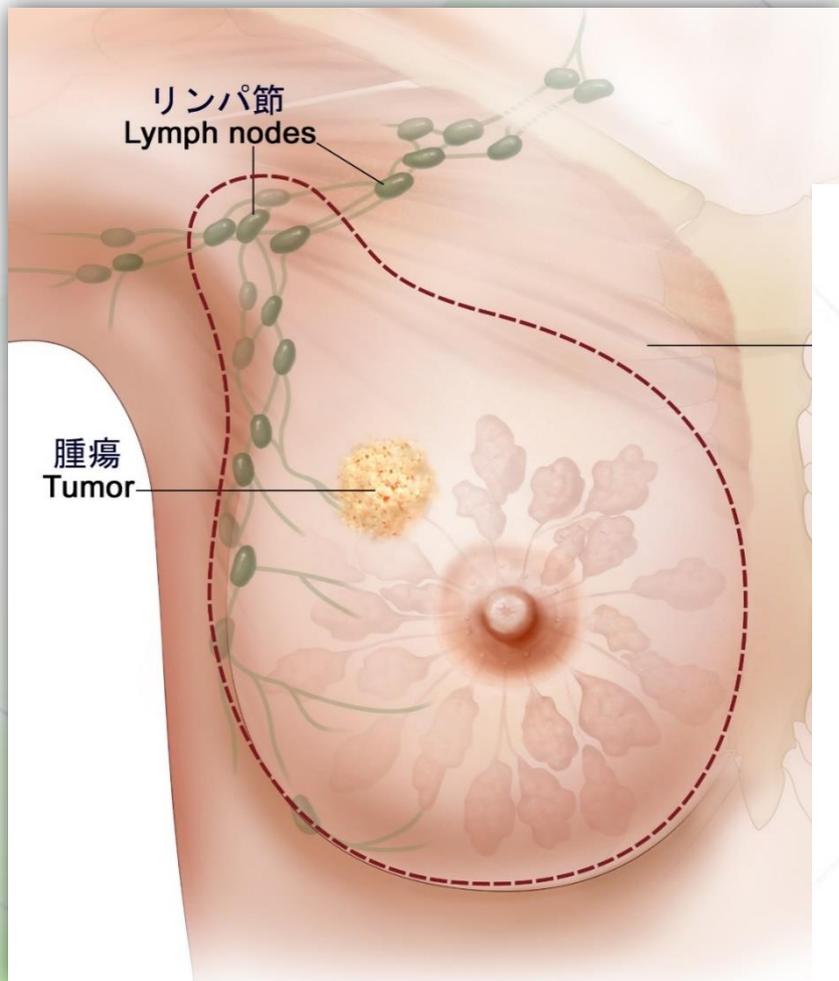


他人事では  
ありませんか？



# 1 乳がん、どんな病気？

# 乳がんってどんな病気？



# 乳房のしくみ

乳輪腺

乳輪

乳頭

脂肪

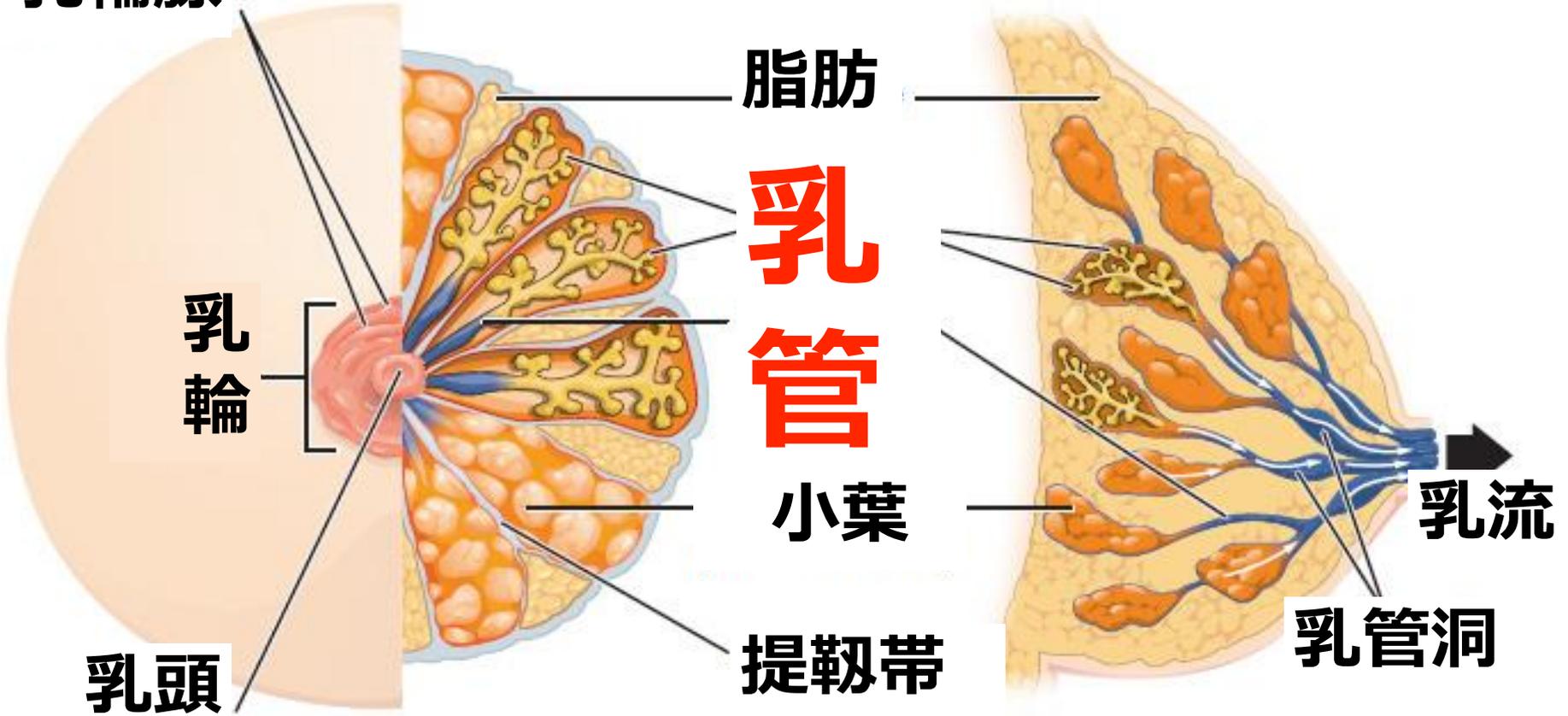
乳管

小葉

提靱帯

乳流

乳管洞



# 乳がんの発生

乳輪腺

脂肪

肺胞

乳輪

乳管

小葉

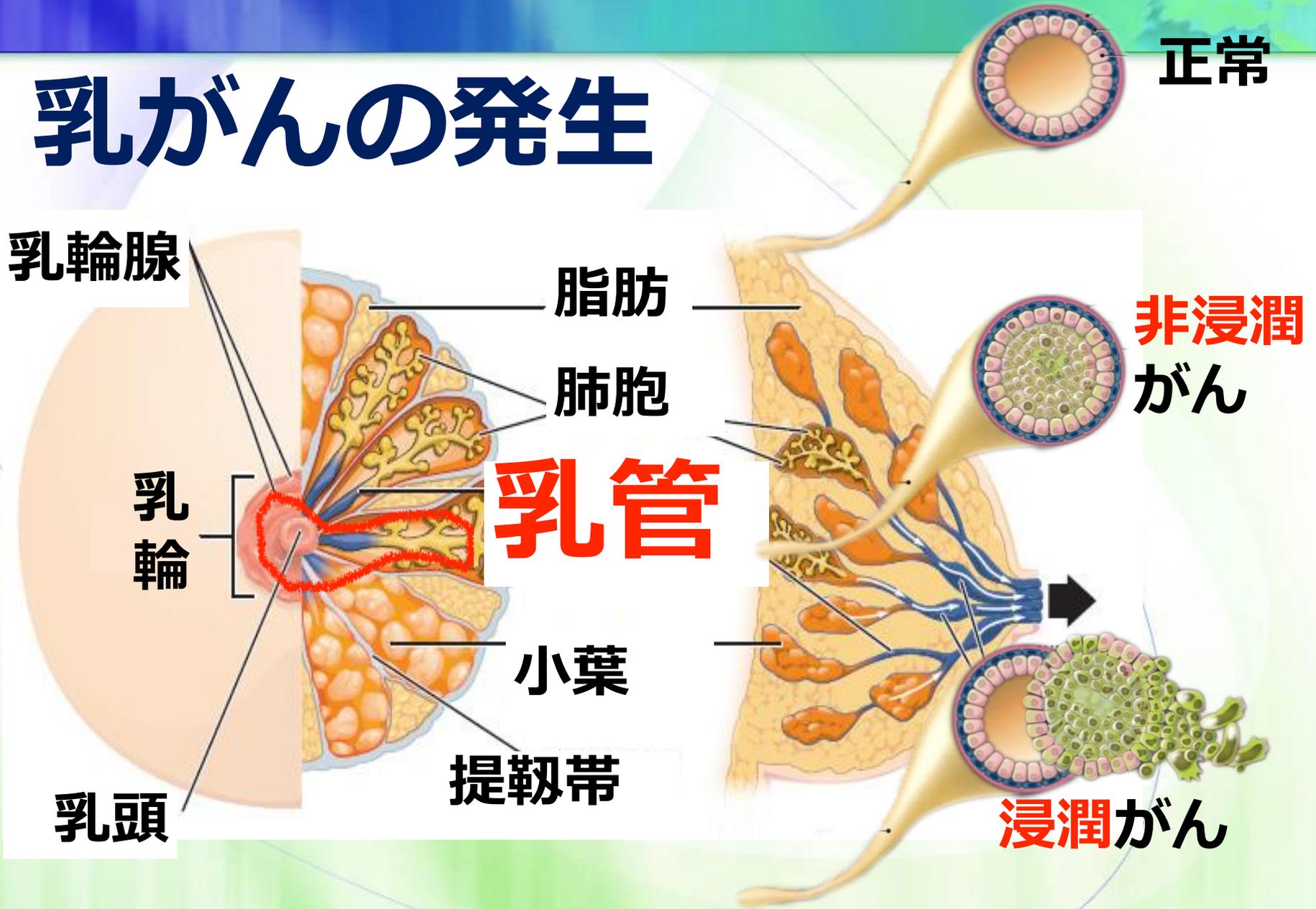
提靱帯

乳頭

正常

非浸潤がん

浸潤がん



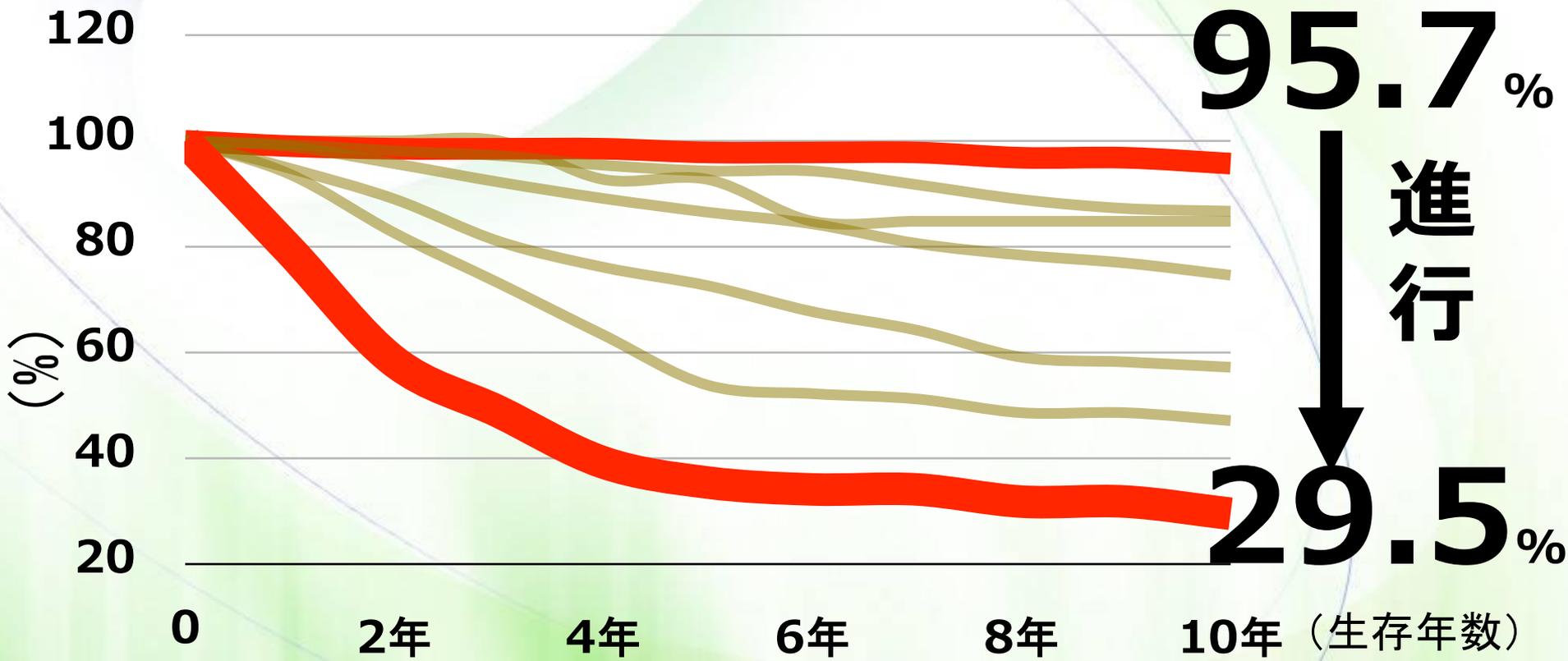
# 生存率は**進行**する程**悪い**

病期(ステージ)

95.7%

進行

29.5%

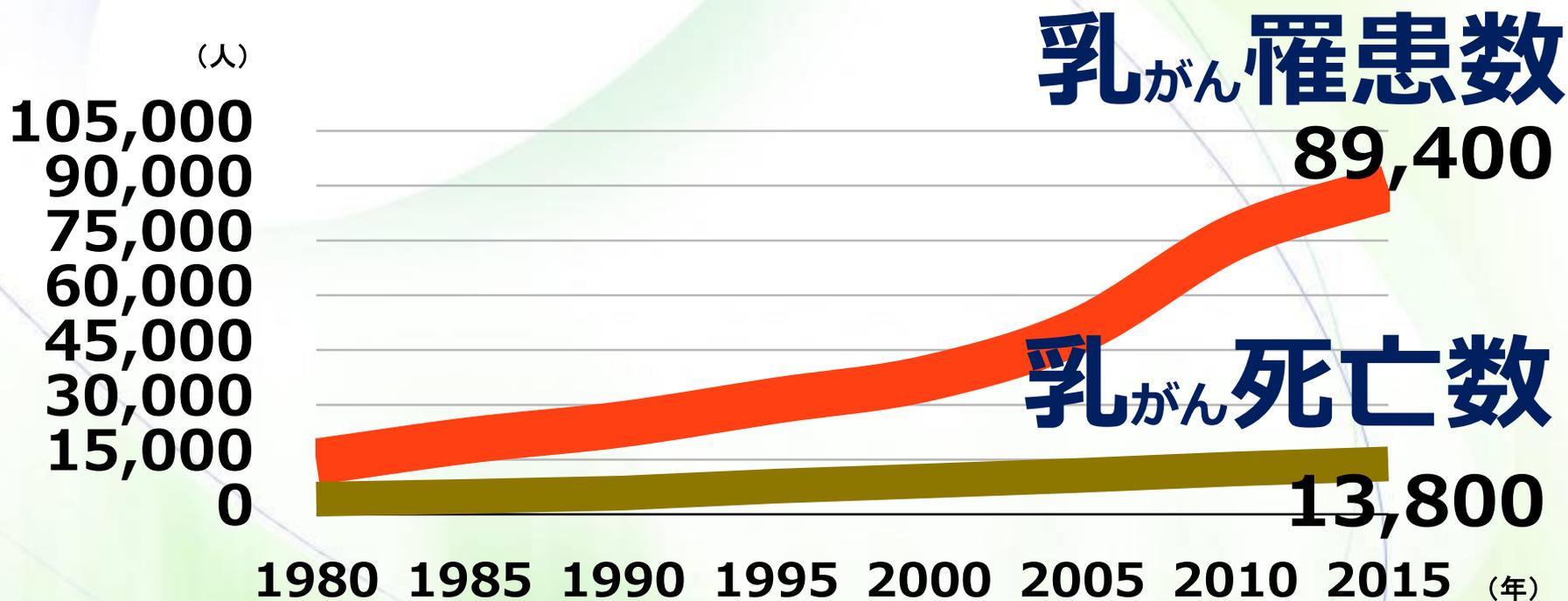


日本乳癌学会全国乳がん患者登録  
調査報告第33号

## 2. 日本の乳がん事情

乳がんにかかる人  
死亡数は

9万人  
1.4万人



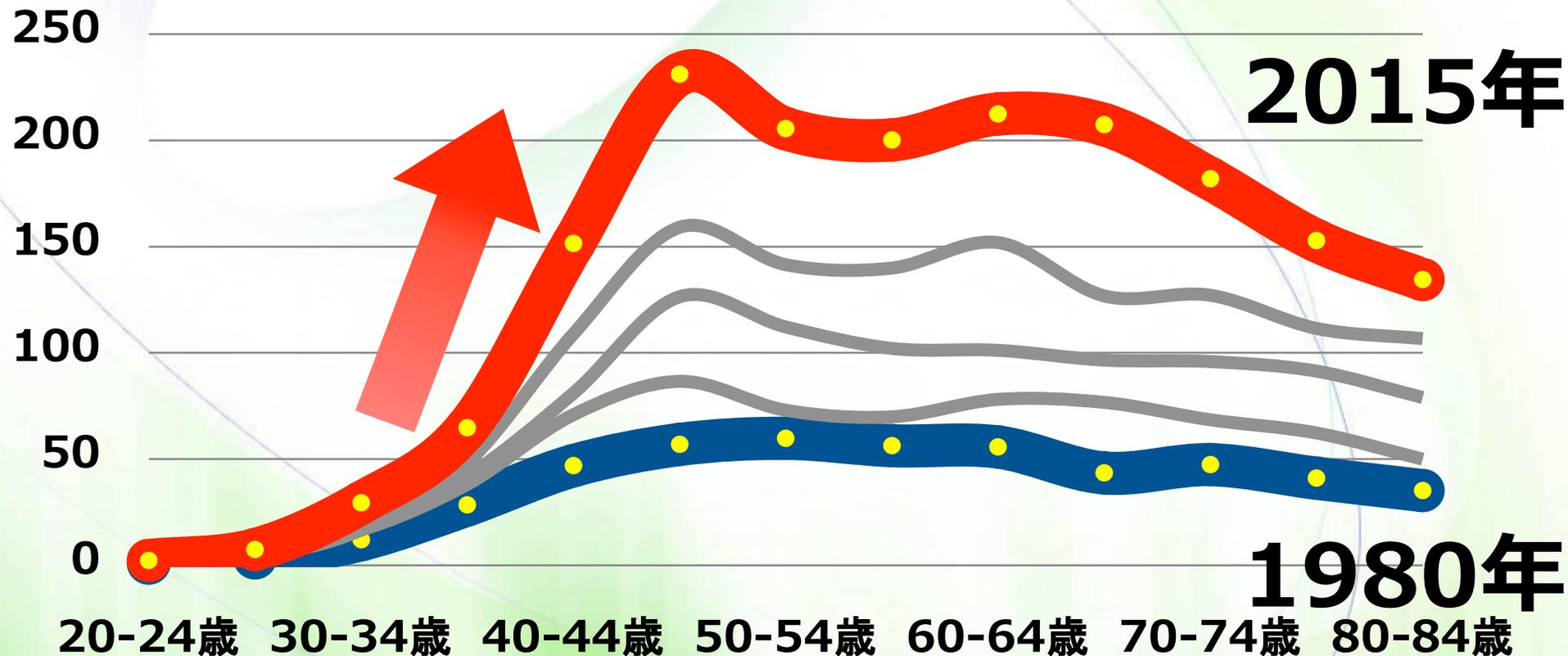
罹患者数：地域がん登録による罹患全国推計（1980-2015）

死亡者数：厚生労働省人口動態統計（1980-2015）

統計予測：がん情報サービス

# 働き盛りの年齢層の 年齢調整罹患率が増加

人口  
10万人対(人)



全国がん罹患数・率推定値1980-2015年  
国立がん研究センターがん対策情報センター

# 乳がんの予防法は？



# 第1次予防は困難

## 乳がんが発症しにくい 食生活・生活習慣

### 乳がん発症リスクを高める

閉経後の肥満

アルコール摂取 喫煙

### 乳がん発症リスクが低くなる

野菜、果物、大豆食品の摂取

閉経後の定期的適度な運動



# 第2次予防が重要

乳がんに命を奪われない！

症状のないうちから  
乳がん検診を受け、

「早期発見」に取り組みましょう！



**3. 早期発見には  
画像検査が大切**

# 乳がん検診における検査



視触診



マンモグラフィ

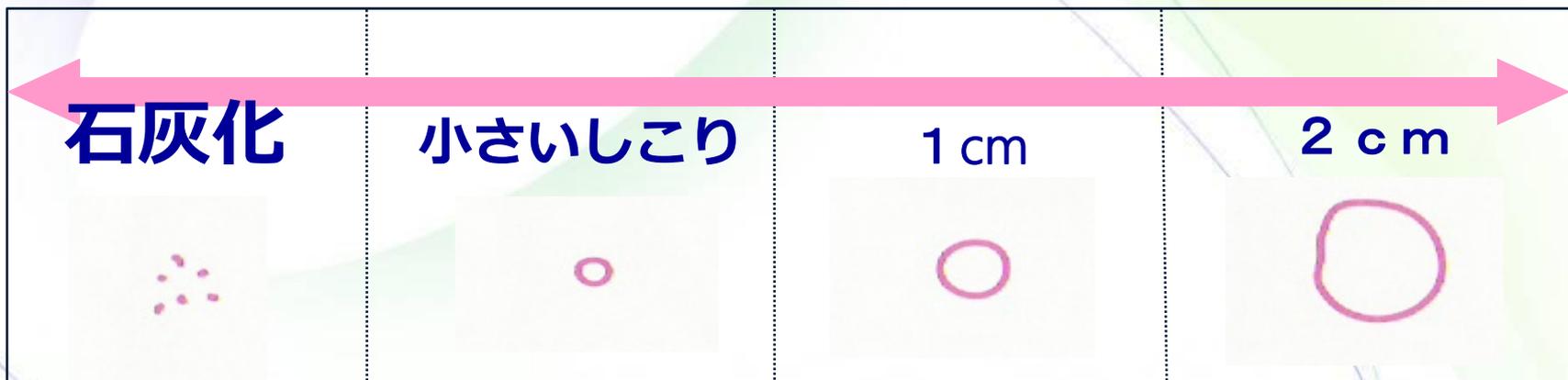


超音波



MRI

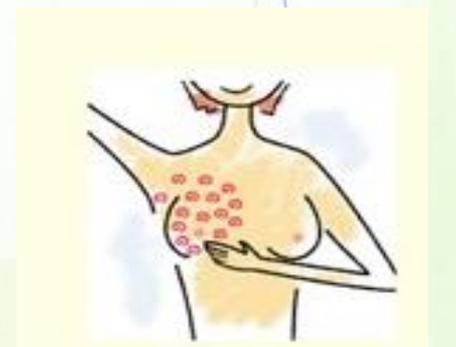
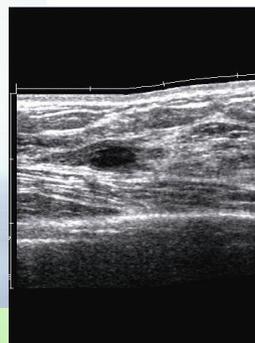
# 早期乳がんの発見方法



画像診断

視触診

自己触診



マンモグラフィ

エコー

# マンモグラフィー検査について



# 検査の方法は？



引き出す



乳腺を広げる

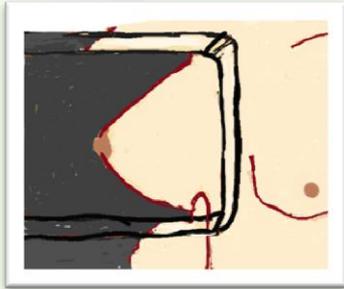


圧迫板で固定

撮影

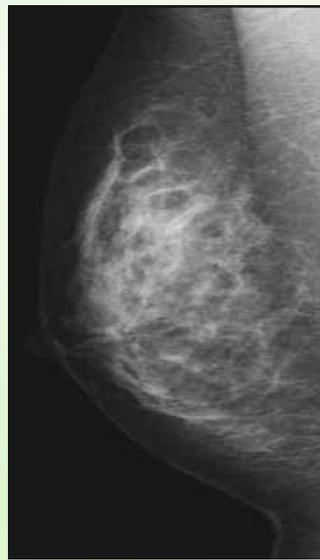
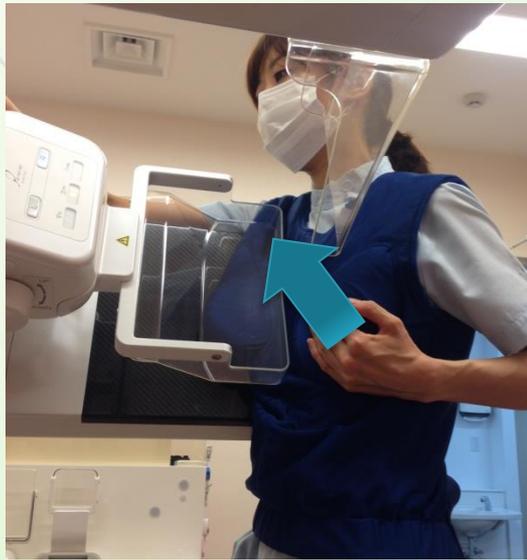
- 乳房を**圧迫**されている時間は**1枚**あたり**10秒**程度
- 片方の乳房に対し2方向の撮影：**全部**で**4回**撮影
- 検査時間は**10分**程度

# 撮影する角度は2方向

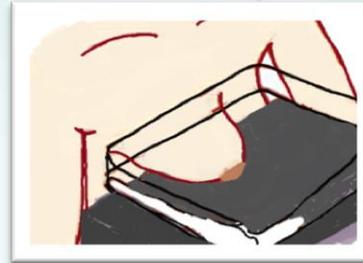


**斜め横**から  
乳房をはさむ撮影

MLO

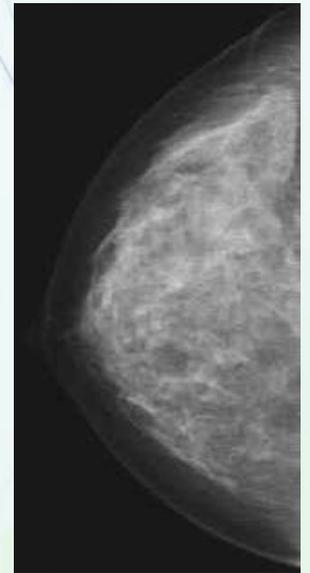


乳房を1枚の画像にたくさん映せる方向



**上下**から  
乳房をはさむ撮影

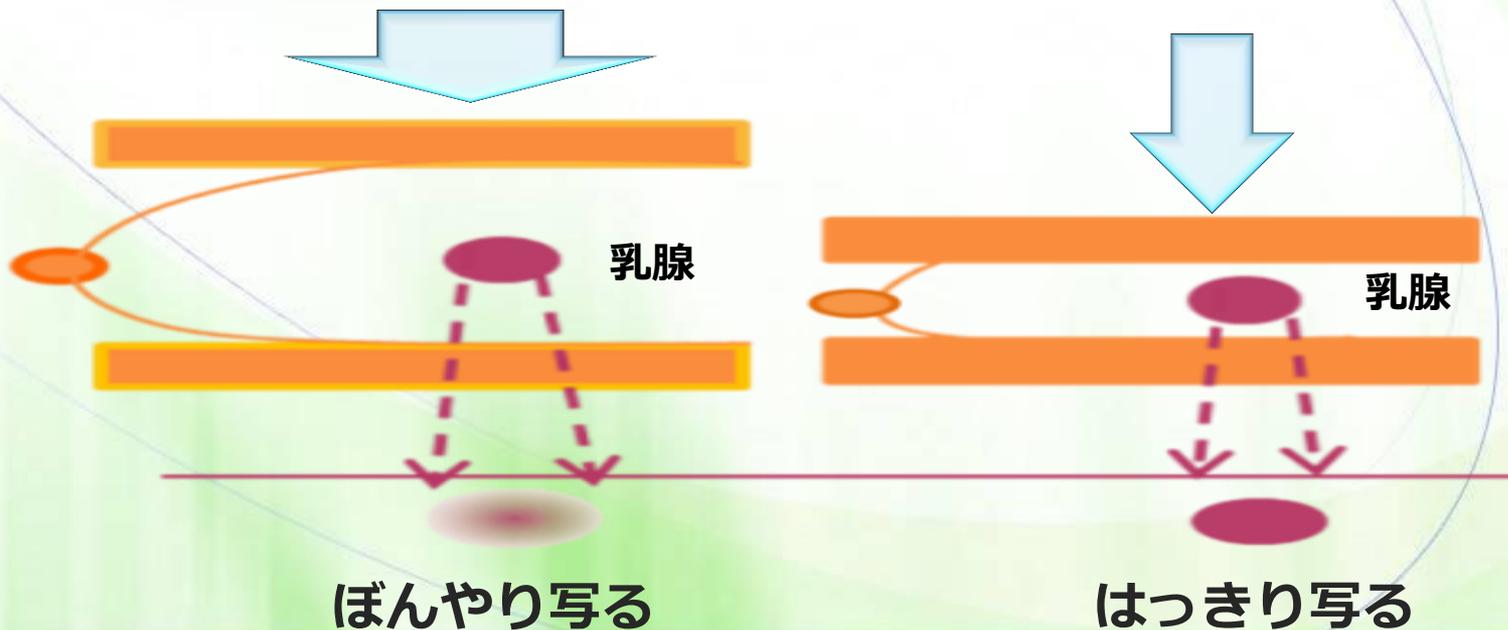
CC

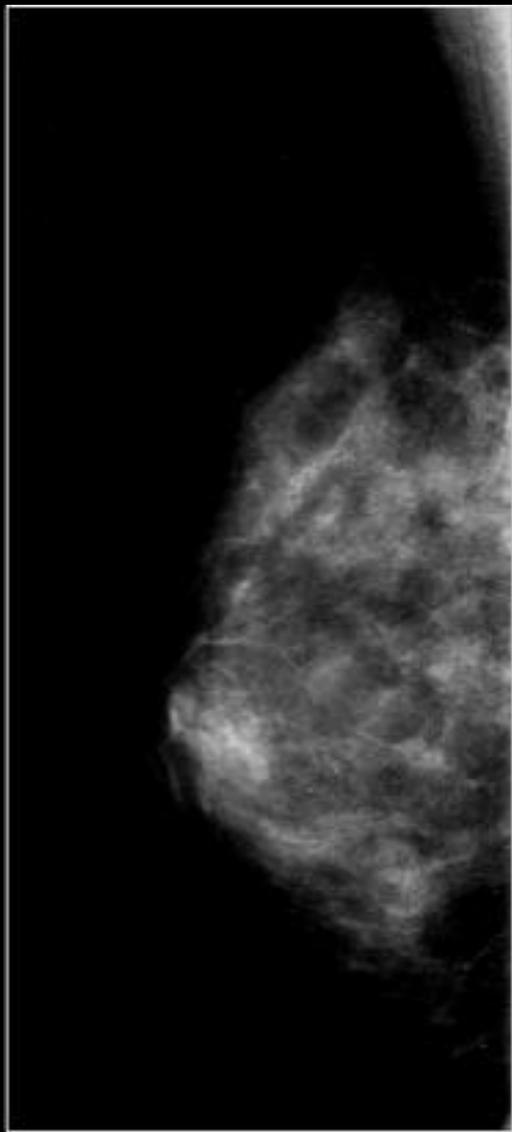


MLOで欠けてしまうところを補う方向

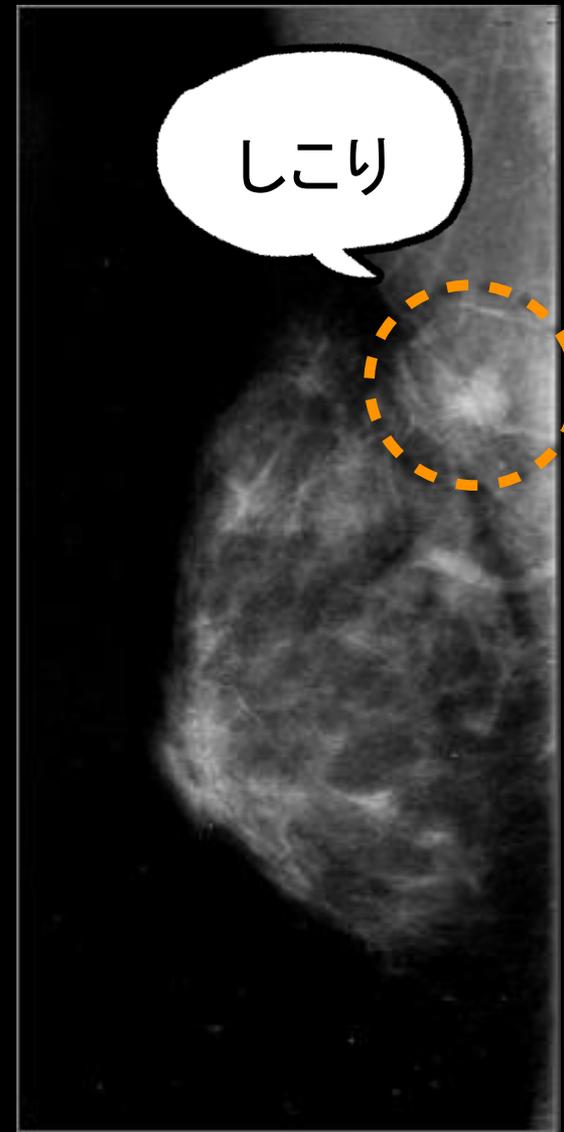
# 撮影時に圧迫する理由

- 乳腺と病変の重なりを減らす⇒はっきり写す
- 乳房を固定する⇒動きによるボケを減らす
- 乳房の厚みを薄くする⇒被ばくの低減





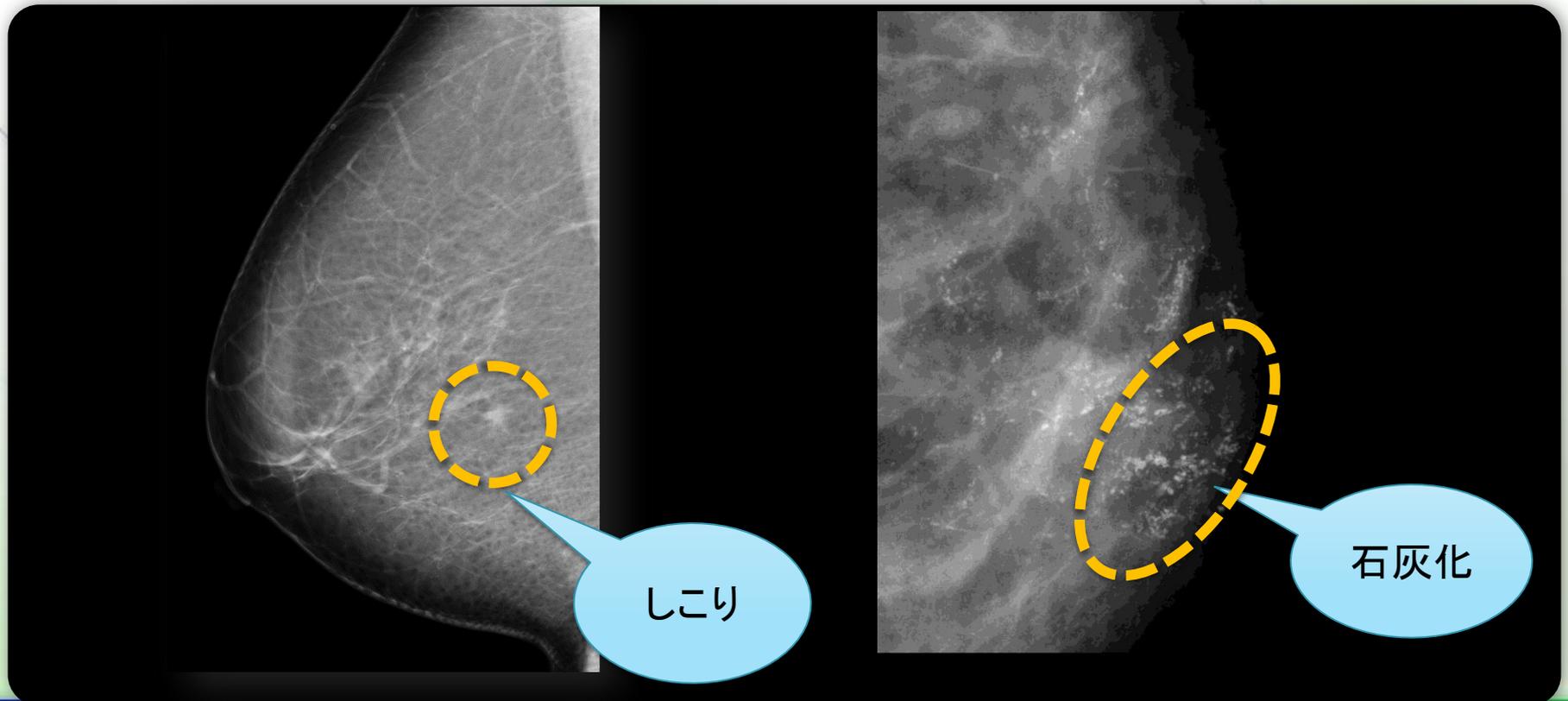
再度撮影



写真の撮りかたによっては**あるはずの病気が見えなかったり**、**反対に病気のように見えてしまう**場合がある

# マンモグラフィでわかること

- 手で触れることのできない小さなしこり(腫瘍)
- 乳がん初期症状の1つである石灰化(白い粒)

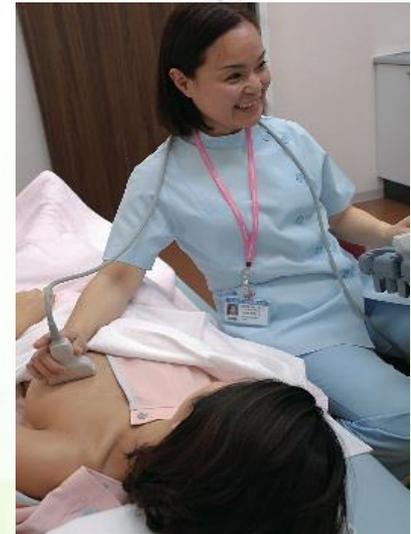


# 乳房超音波検査について



# 乳房超音波検査とは？

「プローブ」という機械から 人間の耳では聞き取る  
ことのできない高周波の音(超音波)を乳房にあて  
内部からはね返ってくる反射波(エコー)を画像化  
して診断する検査



被ばくがないため妊娠中の方も受けることができます

# 検査の方法は？

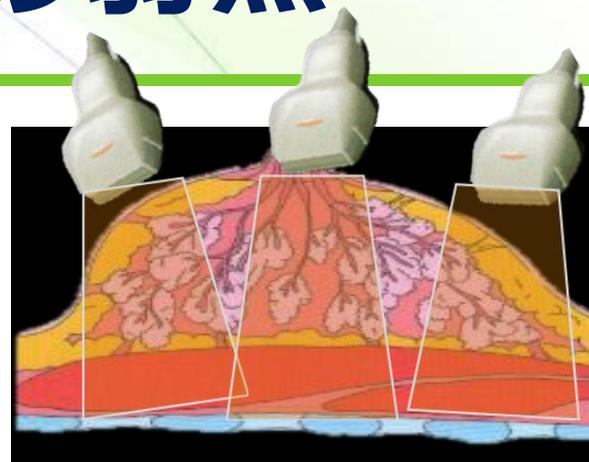
- ① 上半身裸でベッドに仰向けになる
- ② 超音波の通りを良くするために乳房全体にゼリーをぬる
- ③ プローブを乳房の上で動かし全体をみていく
- ④ リアルタイムで表示される画像を見ながら撮影



検査時間は10～20分程度

# 超音波検査の弱点

- ✓ 一度に見える範囲が狭く  
検査中に記録していない場所は  
画像として残らないため  
客観性や再現性に乏しい

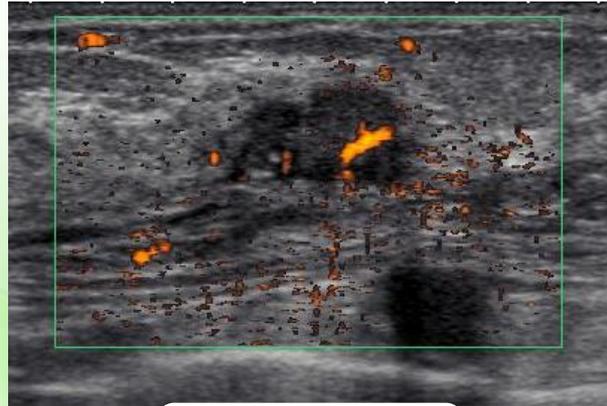


- ✓ 検査中に異常かどうかを判断して画像を記録するため  
検査する人の技量に左右されやすい

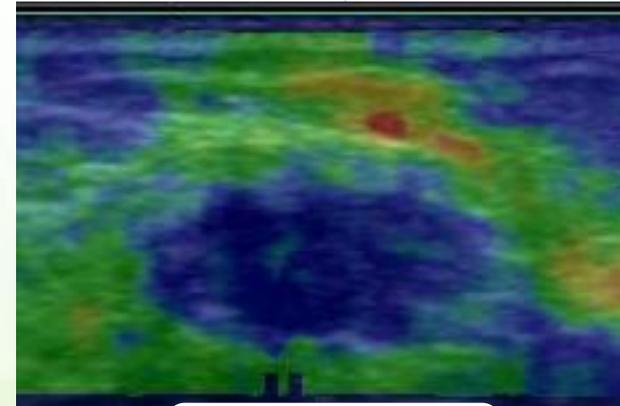


# 超音波検査でわかること

- 手で触れることのできない小さなしこり(腫瘍)
    - ✓ しこり(腫瘍)の形や大きさ
    - ✓ 血流の有無
    - ✓ 硬さ
- しこりの性質も調べることができる



血流をみる



硬さをみる

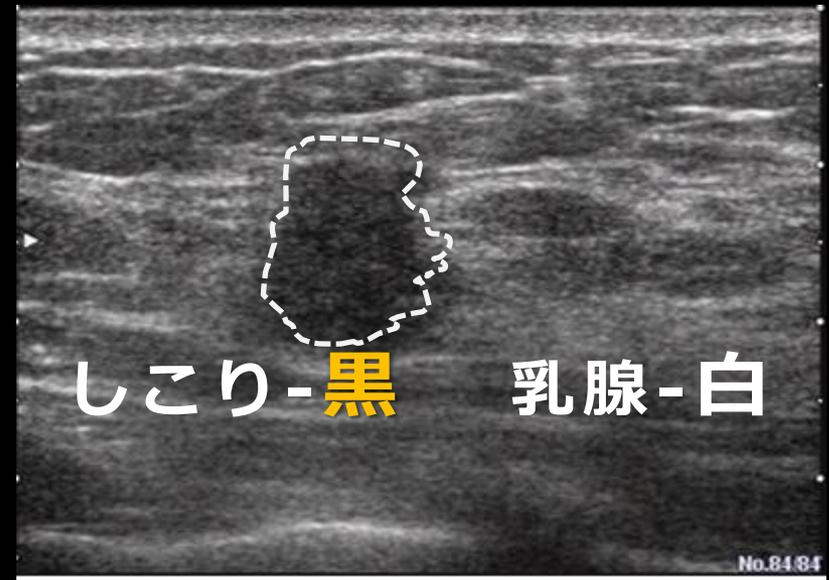
# 乳腺としこりの見え方

マンモグラフィ



(乳腺が発達していると特に)  
しこりが分かりづらい  
ことがある

乳腺超音波

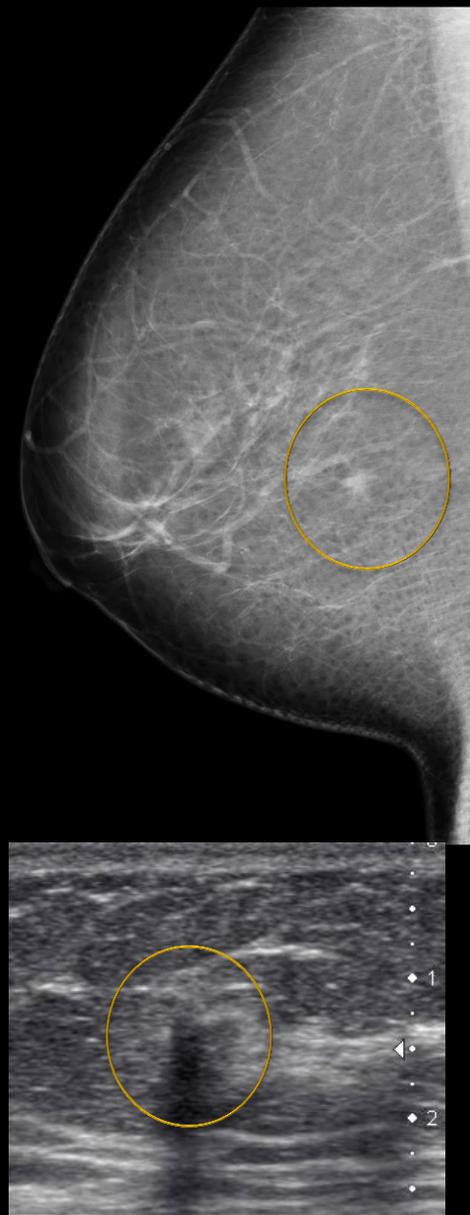


しこりが分かりやすい・  
見つけやすい

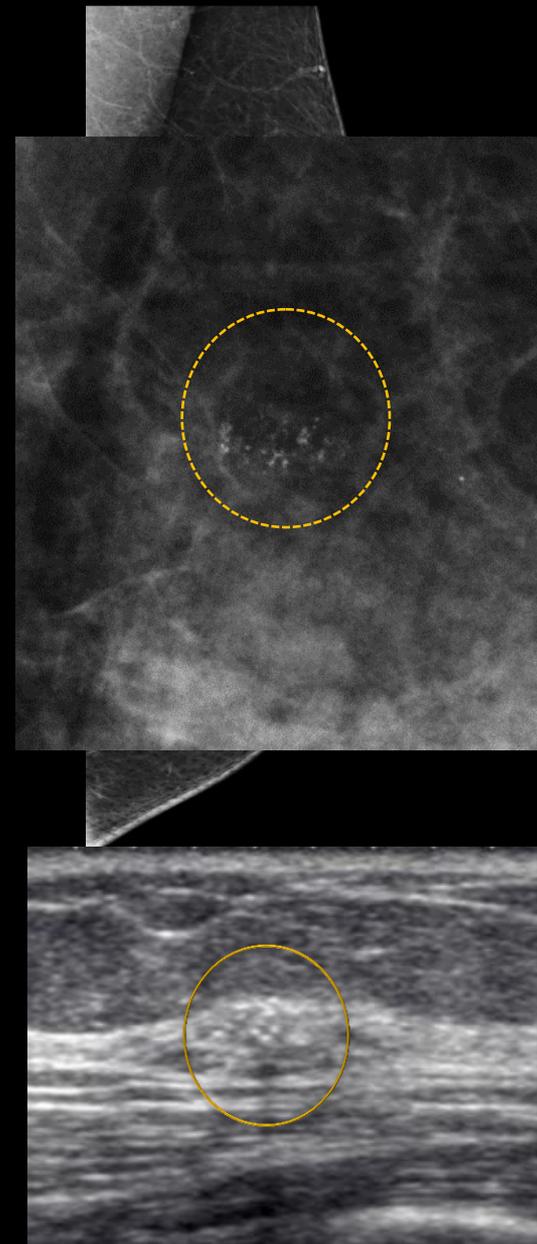
高濃度



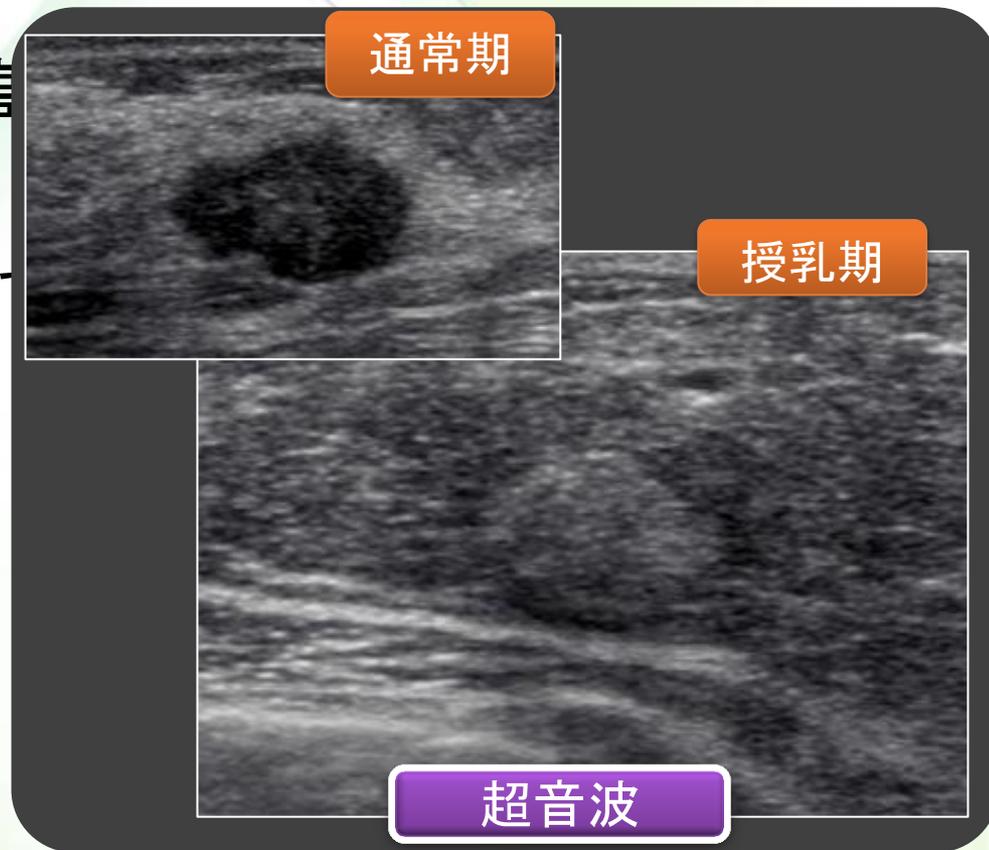
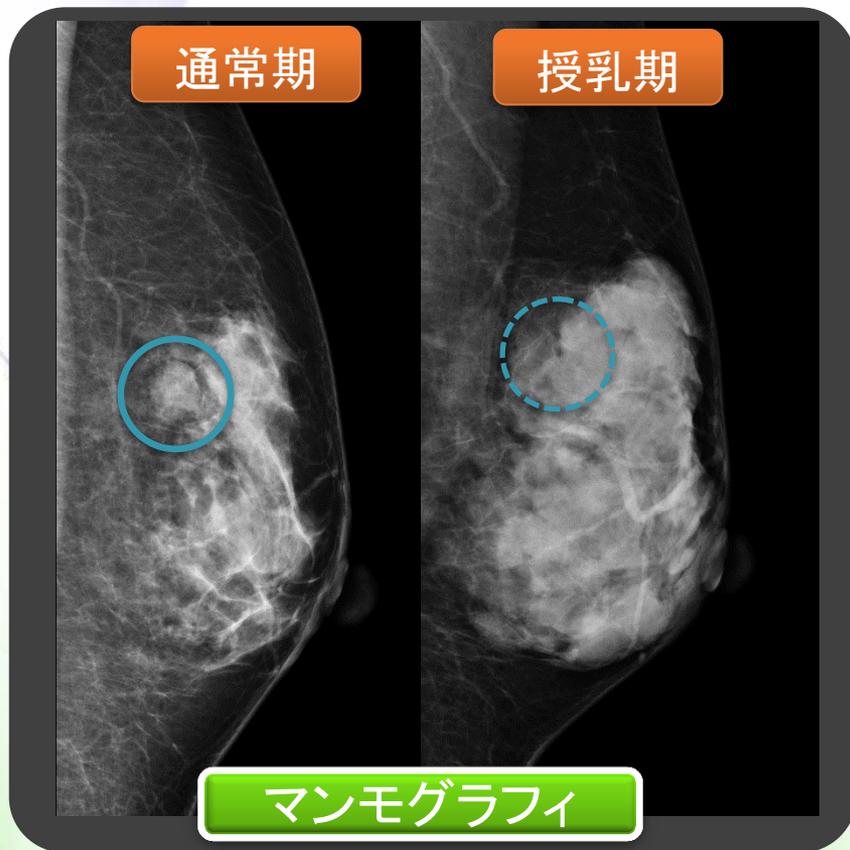
脂肪性



石灰化



# 妊娠中・授乳中の乳がんについて



# 乳がん診断の流れ

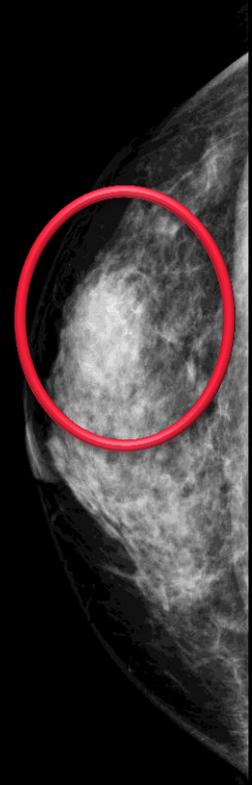
**「検診→精密検査→診断」**

# 乳がんの画像診断 US/MMG

超音波画像では腫瘍は黒く見える



R 上→下

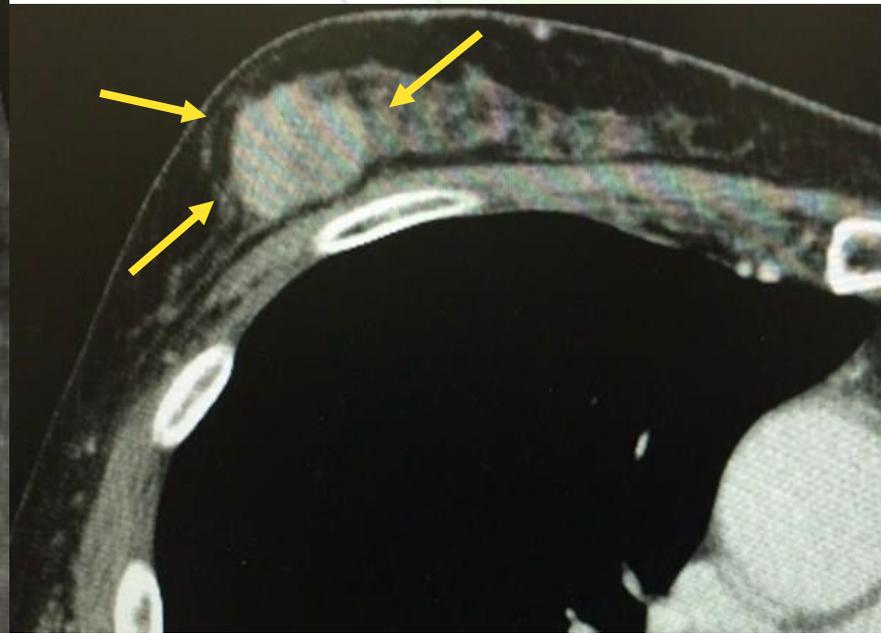
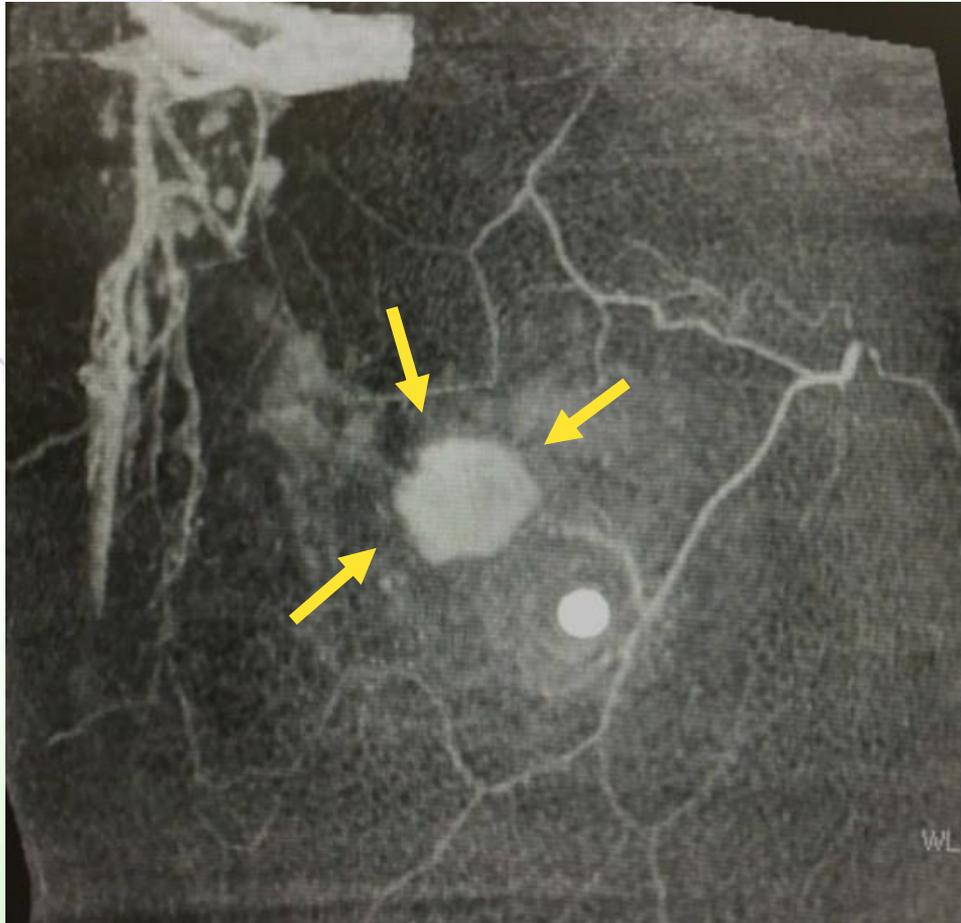


R-内外斜位



# 乳がんの画像診断

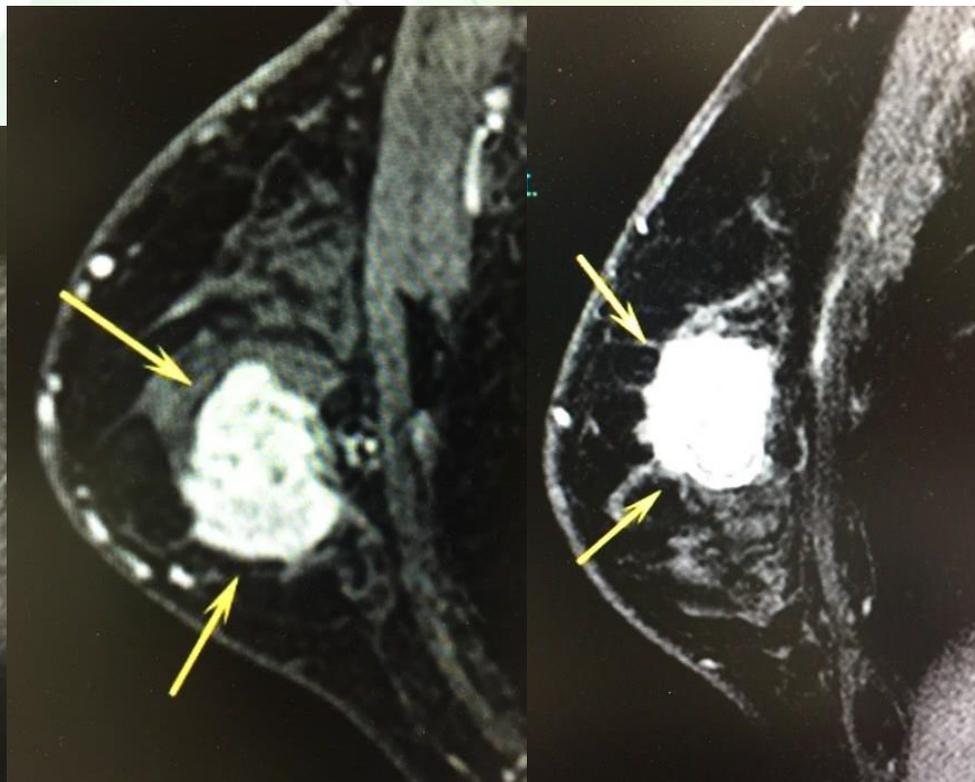
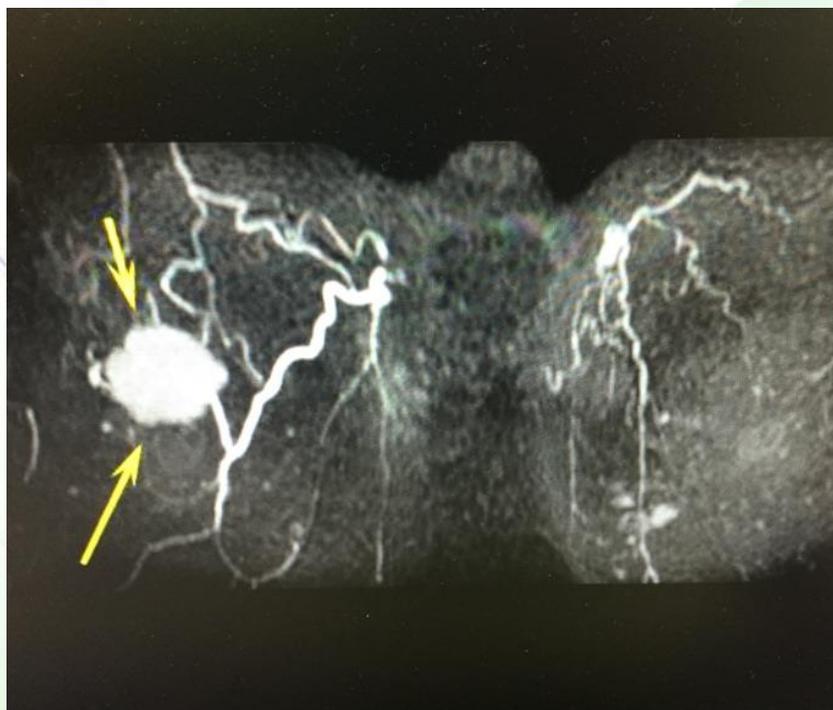
## CT造影検査



細胞・組織検査を行い癌種を確認  
治療方針が検討される

# 乳がんの画像診断

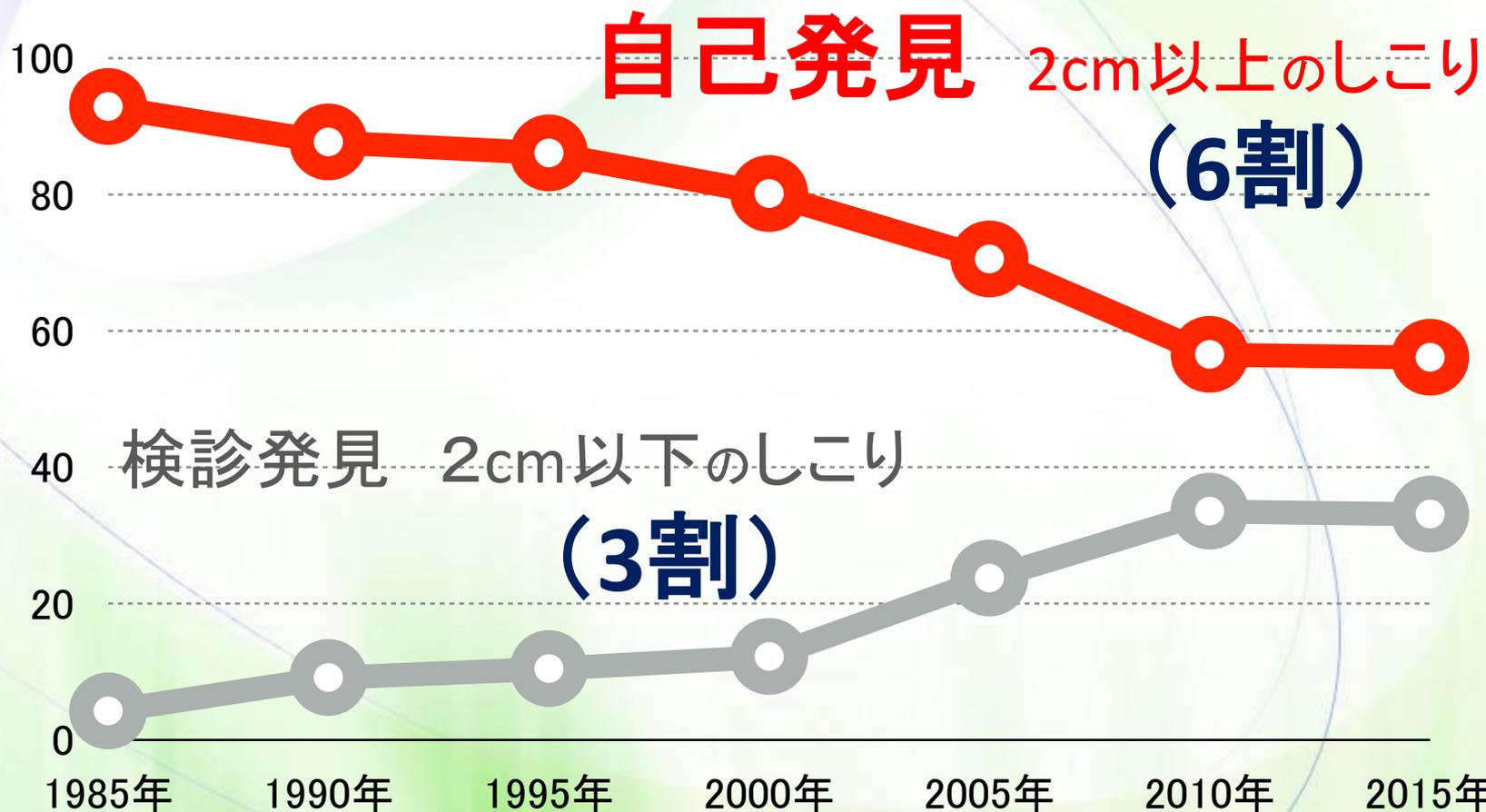
## MRI造影検査



細胞・組織検査を行い癌種を確認  
治療方針が検討される

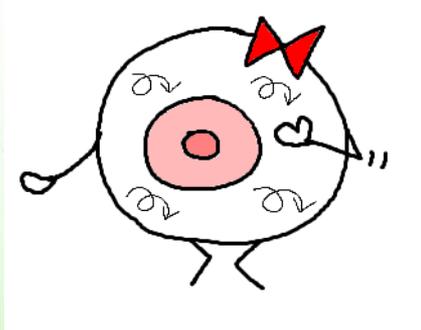
**ここまでのお話の質問を！**

# 乳がんの発見状況



検診を受けていれば、自己触診は？

自己触診は  
乳房との会話の時間です



# 自己触診の方法

\* 自己触診では

1. **目で視るチェック**      乳房をじっくり観察
2. **手で触るチェック**      乳房を触って確認

この**2つ**を行うことが大切です

# 入浴の際、自分の乳房はぜひ手で洗いましょう



形・触り心地・硬さ・柔らかさなどをたしかめながら丁寧に洗います

自分の乳房との会話の時間を持ちましょう

# ①鎖骨から乳房の上の部分にかけてチェック



- 鎖骨の高さから始めます
- 外側から内側にかけて「**の**」の字を書くように進みます
- 指の腹で胸壁を触るようなイメージです

・この周りに「しこり」ができることはまれですが、忘れずにチェック  
・「しこり」がある場合にはとても見つけやすい場所です

## ②わきの下と肋骨の端もチェック



- わきの下に添えた3本の指をぐっと入れ込むようにします
- この時、わきをつままないように

コリッと触れるようなリンパ節がないかをチェック

- 次は肋骨の端の部分もチェック
- 丁寧に「**の**」の字を書きながら上から下まで触診しましょう

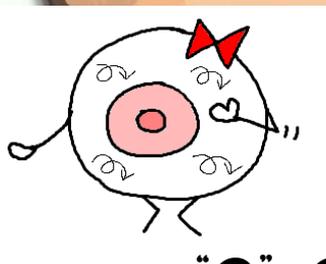
乳腺は意外と端まであります  
わきのラインも忘れずにチェック

### ③乳房のチェック



- 同じく3本の指を使います
- 「**の**」の字を書くように乳房全体をくまなくチェック
- 乳房全体がチェック出来ていればどのような順番でもOK

気になるところはもう一度チェック  
気になる部分をグリグリ廻すように



「の」の字を  
書こう

## ④ 乳房の下の部分のチェック



- 乳頭に向かって乳房を少し持ち上げるようにしてチェック

乳房の下の部分は脂肪も厚くわかりにくいので念入りにチェック

## ⑤最後に分泌物のチェック



- 親指と人差し指を縦にして乳房を両側から挟むように
- 乳房の中を絞り出すようなイメージで
- 乳頭も同じように指で挟んでつまみます

分泌物はありますか？



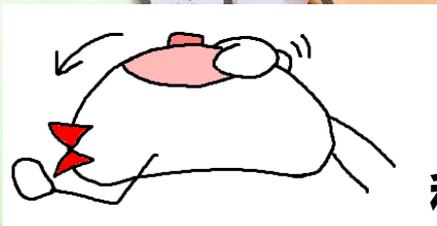
ちょっと痛いけど  
つまみます

## ⑥ 大きな乳房は寝てチェック



- 背中の下にバスタオルを入れて胸を張るようにします
- 手は頭の上に挙げます
- 3本の指を使って「」の字を書くように乳房全体をチェック

乳房の大きい人は少し強めに  
でも、決してつままないように



私は仰向けで

**ご清聴ありがとうございました**