

平成29年度から乳がん検診では 視触診は行わないことになりました。

厚生労働省の提言に基づき検診受診者の待ち時間の低減と受診率の向上をめざして視触診は今年度から廃止になります。

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」(平成27年9月29日)—

- ・ 検診方法
- 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**
- 仮に視触診を実施する場合に、マンモグラフィと併用することとする
- 超音波について、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検査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
- しかしながら、死亡率減少効果や検診実施体制、特異度が低下するといった不利益を最小化するため対策等について、引き続き検証している必要がある
- ・ 対象年齢: 40歳以上とする
- ・ 検診間隔: 2年に一度とする

乳がんの早期発見には検診も重要ですが**第一には自己触診が重要**です。
1~2ヶ月ごとの自己触診をして頂く事が大切です。
その上で異常がなければ検診を受けてください。
異常を感じる場合は検診ではなく乳腺外来を受診してください。

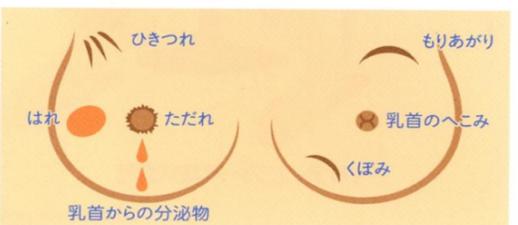
毎月1回、乳房を自分で チェックしましょう

乳がんは、からだの表面に近い場所にあるため、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

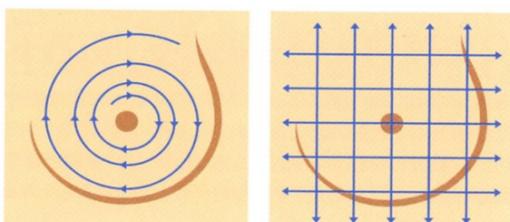


入浴時やおむけになって、乳房、鎖骨の上やわきの下を触り、しこり、かたいところがないかチェックします。また、乳首をつまんで、分泌物がないかも確認します。



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。



●乳癌は多くの場合シコリだけで気づく事が多いです。

●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も必ずしも癌とは限りません。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癌だった場合を考えると非常に危険です。