



## 乳がんの早期発見のために マンモグラフィ検診を受けませんか？



女性の皆さん、乳がん検診を受けていますか？乳房を圧迫されて痛いのでは、と心配される方もいることでしょう。今号は乳がん検診の1つである「マンモグラフィ」がテーマです。

発見が早いほど、治療の選択の幅もひろがり、その後の生活や生き方にも影響します。早期発見のために乳がん検診を受けましょう。

◀ 女性の診療放射線技師5名で対応しています！

### マンモグラフィとは

マンモグラフィは乳房のX線検査です。乳房は柔らかい組織でできているため専用の装置で撮影します。乳房を片側ずつ検査台にのせ、圧迫板で圧迫します。乳房を圧迫するとき、感じ方に個人差はありますが痛みをとまなうことがあります。(圧迫板は一定以上の圧力をかけられないように設計されています。)

### なぜ乳房を圧迫するの？

乳房は立体的で厚みがあるため、圧迫せずに撮影すると、乳腺や脂肪、血管などが重なってしまい、病変があるのに写し出されなかったり、実際には腫瘍がないのに腫瘍のような影が写ることがあります。

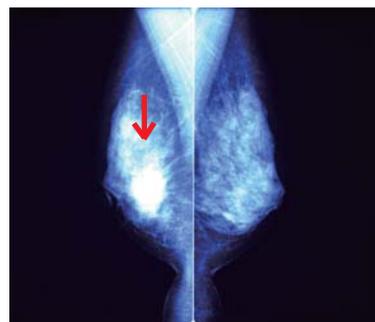
また、マンモグラフィはX線検査のためごくわずかですが放射線被ばくがあります。圧迫して乳房を薄くすることで放射線の量をさらに少なくできます。放射線による体への危険性はほとんどありません。それよりもマンモグラフィによって乳がんを発見できるメリットの方がはるかに大きいのです。

乳房を圧迫することは、診断に必要な良い写真を撮るためにとても重要なのです。



### マンモグラフィで何がわかるの？

腫瘍の有無、腫瘍の大きさや形、石灰化の有無がわかります。石灰化とは、カルシウムの沈着のことであり、乳がんの約半数は石灰化します。触ってもわからないような病変をマンモグラフィによって白い粒(石灰化)や白い影(腫瘍)として見つけることができます。



マンモグラフィの画像。矢印の白い影が乳がんです。

### マンモグラフィの前に

ペースメーカーを挿入されている方、豊胸術や乳房再建術を受けた方、妊娠中・妊娠の可能性のある方、授乳中の方は医師の判断により撮影を制限することがあります。生理前に乳房が張って痛む方は、生理が始まって2~3日目以降の乳房が柔らかくなってからの方が受けやすいでしょう。

## 健康生活 ワンポイント情報

### 年1回は健診・検診を

保健師 鈴木 暁子



皆さんは健康維持のために心がけていることはありますか？

「バランスのとれた食事」「適度な運動」「休息や十分な睡眠」「禁煙」などの生活習慣を整えていくことはもちろんですが、定期的に健診・検診(けんしん)を受けて、自分の体の状態を確認していくことが大切です。

### 健診とは？

定期健康診断や特定健診(メタボ健診)のことをいいます。体の状態を確認し、健康の保持増進につなげることができます。

### 検診とは？

様々ながん検診のことをいいます。病気の早期発見や早期治療につながり、深刻な状態になることを防ぐことができます。

「自覚症状がないから大丈夫」と思っている、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進んでいきます。早めに対処することで生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症など)の病気を予防することもできます。健康で、元気に楽しく生活することができるよう、年1回定期的に健診・検診を受けましょう。

健診の結果で二次検査が必要な場合には、そのままにせず必ず医療機関を受診し、精密検査や今後の治療(内服薬開始など)について相談するようにしましょう。



### 認知症看護のプロを目指したのは…

認知症が痴呆と呼ばれていた時代に私の祖父は認知症になりました。当時、何度も同じ事を話し、変わっていく祖父に戸惑い、どの様に接していいのか悩みました。そんな中、母がある時「この話は何度もいきいきと話すね」と明るく言いました。その時に、変わってしまう事を探すのではなく、変わらない事や今できる事を探す大切さに気がきました。その後、ある患者さんとご家族との出会いが大きな原動力となり、認知症看護認定看護師を目指しました。

### 認知症の方も安心して入院できるように

当院でも認知症を持ちながら入院する患者さんは増えています。入院により大きく変化した環境に戸惑い、様々な症状が出現する患者さんもいらっしゃいます。その患者さんが安心して治療が受けられるために、1人1人に合った工夫が必要です。

今年度より多職種協働の認知症ケアチームが始動する予定です。認知症があっても安心して入院生活を送り、できる事を減らさずに退院が迎えられる様、お手伝いをさせていただきたいと思っております。

おたより  
Otayori



From

看護部付看護師  
櫻庭 裕子  
Hiroko Sakuraba

Profile

出身地

秋田県大仙市

趣味 旅行

(47都道府県制覇まであと10県!!)