

# 乳腺超音波検査とは？

「乳腺超音波検査」とは、乳腺用の超音波(人間の耳には聞こえない、高い周波数の音)を使用して乳房にあるしこりが、両性花悪性かを調べたり、触るだけでは見つけにくい乳がんを発見することができる検査です。



## ★若年者の乳がん発見に最適

近年若年者の乳がんの発症が増加しています。

乳腺超音波検査はマンモグラフィ(乳房レントゲン撮影)検査に比べて正確に検査できると言われ始めてきました。乳腺超音波検査は痛みもなくマンモグラフィ検査のような被爆の危険はありません。そのため、**妊娠中の女性でも安心して検査を受けることができるのは大きなメリットだと言えます。**



妊婦さんでも安心してできる検査です。

## ★乳腺エコーでわかる病気

主に発見できるものとしては、以下の病気があげられます。

乳がん・乳腺症・良性腫瘍など。この検査は月経による乳腺の周期的変化を避けるため、月経終了一週間後くらいから、次の月経が来るまでに行うのをお勧めします。

## ★検査の手順

- ①上半身は、脱衣していただきます。
- ②ベットに仰向けになり手を頭の後ろにまわし、脇を広げた状態で行います。
- ③皮膚とブローフの間に空気が入らないよう、乳房やブローフにゼリーを塗ります。
- ④ブローフを乳房に当て、上下左右に動かしながら乳腺を観察します。
- ⑤検査時間は、10～15分程度です。

## ★年代別乳がん検診のポイント

### 20代・30代の方

気になる症状、血縁関係に乳がんの方がいるなどのリスクが高い場合は乳腺超音波やマンモグラフィ検査を受けましょう。

### 40代の方

乳がん発症率が一番高い年代です。2年に1回はマンモグラフィ検査を受けましょう。

### 50代・60代の方

女性ホルモンの変動により乳腺の状態も変わりやすい時期です。2年に医に一回マンモグラフィ検査を受けましょう。



## ★「乳がんは気になるけど、どの検査を選んだらいいの？」

それぞれの検査のメリット・デメリットを参考にお選び下さい。

検査名	メリット	デメリット
マンモグラフィ	<ul style="list-style-type: none"> <li>発見できる乳がんの70%以上が早期のがんです</li> <li>視触診だけでは発見できないしこりや、石灰化や小さな乳がんの発見に適しています</li> <li>乳房の良性疾患の診断が可能です</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>撮影時に多少の痛みを伴います</li> <li>発達した乳房(主に20～30代の方)にあまり適していません</li> <li>被ばくがあります</li> </ul>
乳腺エコー	<ul style="list-style-type: none"> <li>しこりの良性、悪性の診断が可能です</li> <li>発達した乳房(主に20～30代の方)にあまり適していません。</li> <li>痛みを伴いません</li> <li>被ばくがないので安心して受診できます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>石灰化の形状や範囲がわかりにくいです</li> </ul>

## ～今日からできる乳がんセルフチェック～

### 1. 鏡の前で、チェック

まずは、両腕のチカラを抜いて自然な状態でチェック。  
さらに、両腕をあげて、普段の乳房と変化がないかを確認します。

チェックポイント

- \* 左右の乳房の形や大きさ、色に変化はないですか。
- \* 皮膚にひきつれや、へこみはないですか。
- \* 乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか。



### 2. さわって、チェック

腕を上げて、3本の指(人さし指・中指・薬指)の腹で乳房にさわってしこりがないか確かめます。チカラを入れ過ぎないように気をつけましょう。

3本の指で、左乳房は左から右、右乳房は右から左へゆっくり滑らせるようになぞります。



外側から乳頭に向かって、円を描くようになぞっていきます。



### 3. 分泌物も、チェック

乳首から分泌物がでないか調べてみましょう。血が混じっていたり、透明な液がでる場合は一度検査を受けてみましょう。

左右の乳首を軽くつまんで分泌物がでないかチェックします。



### 4. わきの下を、チェック

乳がんが進行するとまず転移するのがわきのリンパ節とされています。わきにしこりがないかもチェックしましょう。

左右のわきをさわって、固いしこりがないかを確認しましょう。



### 5. 横になって、チェック

仰向けに寝て、あまり高くない枕やタオルを敷いて調べます。乳房の下も念入りに確認しましょう。

左右の乳房を指の腹でまんべんなく触れ、しこりの有無を調べます。

