◆乳がん検診　今年の乳がん検診は「超音波検査」を行います！

【対象者】2023年3月31日時点で30歳以上の女性

本学では30歳以上の女性対象に、マンモグラフィー・超音波検査を隔年で実施しています。

厚生労働省の最新の指針では、40歳以上の女性に2年に1回、問診とマンモグラフィーで、乳がん検診を行うことが推奨されています。一方、30歳代に対する マンモグラフィーの有効性のコンセンサスは得られていません。若い女性は乳腺組織が発達してマンモグラフィーの濃度が高いため、小さな石灰化を発見しにくいためです。そこでこの欠点を補う新たな乳がん検診方法として超音波検査が期待されています。超音波検査は放射線を使用することなく、乳房を板で挟む必要も無いため、若い女性でも気軽に受けることが可能です。現時点で乳がん検診における超音波検査の有効性は確定的ではありませんが、京都市をはじめ約3分の1の自治体では、若年者に対する超音波検査を既に導入しています。

本学では希望者が多いことから30歳代まで対象を広げ、マンモグラフィーと超音波検査を隔年で実施しています。今年は超音波検査を実施します。なお、**厚生労働省の指針が、「乳がん検診での視触診を推奨しない」に変更されたため、2017年度より視触診は行っていません。**

日程

＊新型コロナウイルス感染症の流行状況で実施を中止する場合があります。その場合は教職員ポータルに掲示します。日程の振替はありませんので、自治体検診や学校法人立命館人間ドック・がん検診補助制度の利用を検討してください。補助申請に関しては人事WEBを確認してください。

キャンパス	受　付	日　程	時　間
朱雀	中川会館１階　多目的室	10月17日（月）、※18日（火）	午前 9：15～11：15 午後 12：30～16：15 ※ 10/18、11/10 は午前のみ実施
衣笠	以学館地下　多目的室3	11月14日（月）～18日（金）	
ＢＫＣ	コアステーション第4会議室	10月24日（月）～28日（金）	
ＯＩＣ	A棟南１階　保健センター	11月※10日（木）、11日（金）	

予約方法

乳がん検診を希望される方は、定期健康診断と同様に予約システムから予約してください。

実施方法

1.受付と問診表を記入、体温測定
2.更衣スペースで上半身着衣や下着を外していただき、持参したバスタオル等で上半身を覆ってください。
3.検査技師が超音波検査を行います。
所用時間　約15～30分

上半身が覆えるバスタオルもしくは薄手のはおるもの等を持参してください。感染症対策として検査着は準備しません。ワンピースの着用を避けてお越しください。

検査は検査技師が行います。結果は当日検査中にはお伝えしていませんのでご了承ください。

注意事項

以下の項目にあたる方は受診いただけません。

- ◆ 乳房形成・豊胸術をしている方
- ◆ ペースメーカーを装着されている方
- ◆ 妊娠中もしくは妊娠の可能性がある方
- ◆ 胸部の皮下に医療器具を埋め込んでいる方

◇ 授乳中の方は受けていただく事は可能ですが、乳腺発達により正確な診断が困難な場合があります。

◇ 超音波画像を見えやすくするために、検査器具を乳房に強く押し当てる場合があります。痛い場合は検査技師におっしゃってください。

◇ これまでに、何らかの病変（のう胞や乳腺症、繊維腺腫など）を指摘されている場合は、あらかじめ病変部を考慮した上でX線撮影や視触診、超音波検査などを行うため、以前の検査結果と比較でき、より精密な検診を受けることができますので、継続的に同じ医療機関で受けられることをお勧めします。

◇ マンモグラフィーを希望される方は、医療機関（乳腺外科）でご相談ください。保健センターでも、医療機関をご案内しますので、気軽にお問い合わせください。

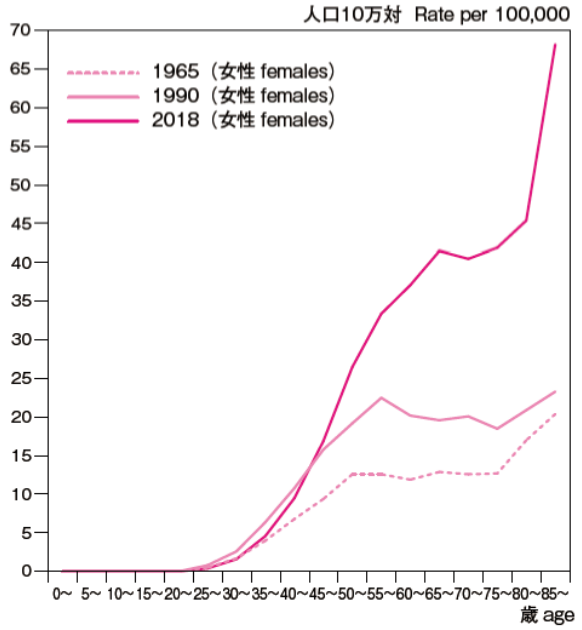
検診結果の報告について

検査後、約３週間後に医療機関から直接個人に郵送されます。受診時に郵送先を確認させて頂きます。

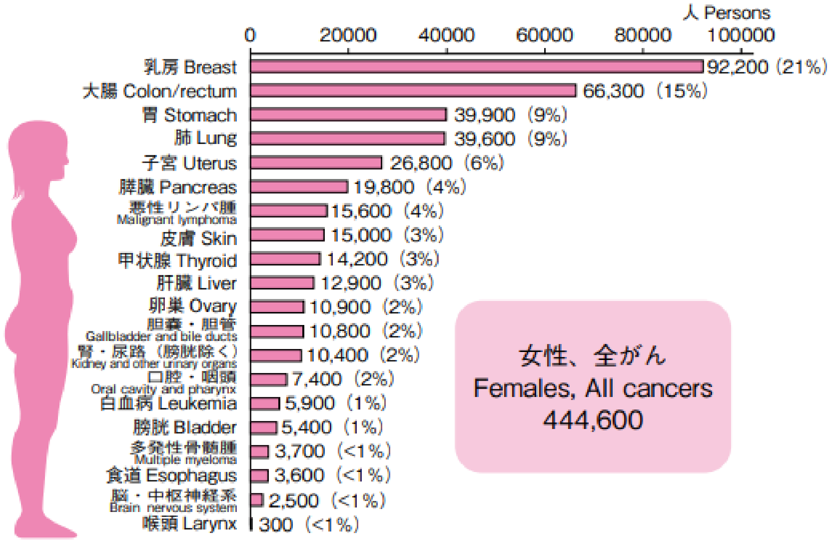
乳がんの統計

乳がんの死亡率は増加傾向で、特に35歳以上の死亡率が増加しており、50歳以上の増加が目立ちます。
右図のように2019年部位別予測がん罹患数でも乳房は全がんの21％だと予測され、女性のがんの中で最も多くなっています。

年齢階級別がん死亡率推移（1965年、1990年、2018年）
Trends in Age-specific Mortality Rate (1965, 1990, 2018)
乳がん(女性) Breast(females)



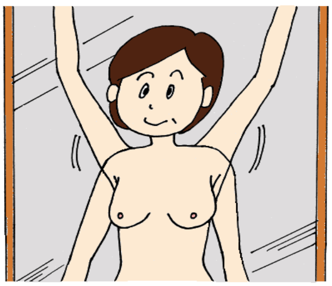
部位別予測がん罹患数（2019）



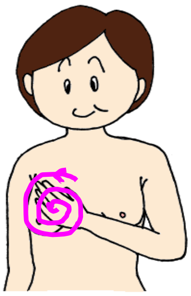
定期的に自己検診をしましょう

毎年乳がん検診を受けていても、<u>月に一回</u>は自己検診を行いましょう。単にしこりをチェックするだけでなく、異常に早く気づくために普段から自分の乳房の状態を把握しておくという意味でも大切です。検診に適しているのは、**月経開始から5日目以降、約10日間、閉経後は毎月一回時期を決めて行います。**

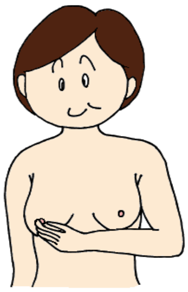
よろしければYoutube 動画もご覧ください。
乳がんのセルフチェック・自己触診の方法 【ワコールピンクリボン活動】 ⇒



Step1：鏡の前で、乳房に以前とは違う不自然な**左右差**がないか、乳頭がへこんだりただれたりしていないか、皮膚の**へこみや引きつれ**がないかチェックする。鏡の前で、腕を下ろした状態から少しずつ上げていき、乳房の引きつれやへこみが見られないかチェックする。



Step2：乳房に石鹸を付けた状態で、鎖骨から乳房の下まで、外から内に向かって**円を描くように**触ります。石鹸で滑りが良くなり、しこりが見つけやすくなります。この時、**つままずに指をそろえて指の腹で**触りましょう。



Step3：指をそろえて**脇の下に入れ**、しこり（リンパ節）があるかどうかチェックします。最後に、**乳頭をつまんでしぼり**、血の混じった分泌物が出ないかどうか確かめます。