

## マンモグラフィってこわい？

マンモグラフィと聞いてどんな印象を持つでしょうか？

検査をしたことがない方から

- ・「痛そう」
- ・「胸が小さくても検査できるのか心配」
- ・「受けた方が良いのは分かるけれどこわい」

といった声をよく聴きます。

ネガティブな印象の多いマンモグラフィですが、乳がん検診において、唯一死亡率減少効果を示す証明が科学的になされている優秀な検査なのです。

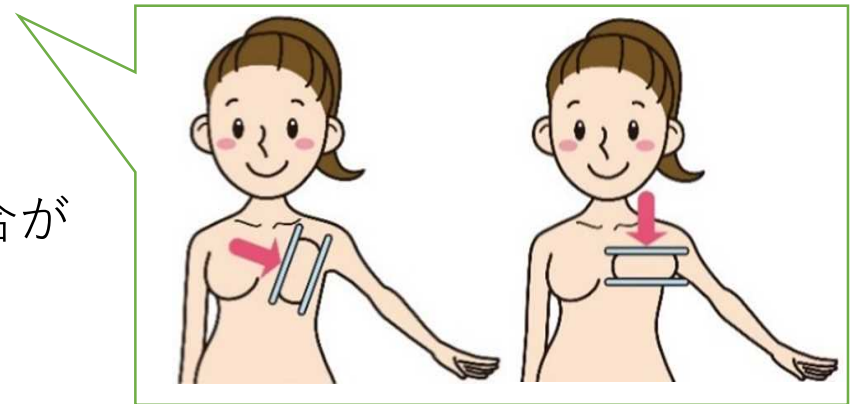


## そもそもマンモグラフィとは？

乳房を透明な板で挟んで撮影する乳房専用の放射線検査です。がんが疑われる極々小さな石やしこりの早期発見に役立ちます。

乳房を右・左、片方ずつ、上下からと斜めから挟む4方向の撮影が基本です。

(検診では年齢によって斜めからのみの場合があります。)



## 胸が小さくても検査できる？

小さくてもはさめます！

男性でも乳がん全体の約1%に乳がんになる方がいらっしゃるため、男性もマンモグラフィを受けていただく事があります。男性の乳房でも難くはさめます。

## どのくらいの力がかかるの？

乳房に板をはさむと約**120N**の圧力がかかります。これはおおよそ**12kg**のものが乳房に乗っているのと同じくらいの圧力です。人にもよりますが、乳房の厚みが**2cm～6cm**程度になります。

圧迫する理由はさまざまですが、一番は乳がんなどの病気がはっきり写るようになるためです！少しでも早期の病気が発見しやすい写真を撮るため、ご理解、ご協力いただきたいポイントです。

## 痛みを和らげるコツは？

「胸が小さい方が痛いですか？」と聞かれる方がいらっしゃいますが、乳房の大きさは関係なく、乳房の中の乳腺という組織が発達していると痛みを感じやすいと言われています。

月経前にエストロゲンとプロゲステロンというホルモンがよく働き、乳腺が発達し、乳房が張りやすくなるため痛みを感じやすくなります。

そのため、ホルモンの影響のない月経開始後**7～14日**程度にマンモグラフィ検査を行うと痛みが少なくおすすめです！

また、緊張すると自律神経の観点から、乳房が張り、痛みを感じやすくなるため、よりリラックスした状態の方が痛みを感じにくいです。



## 最後に

昔と比べ乳がんになる人が増え、今では**11人に1人**がかかる病気と言われる時代になりました。

乳がんは比較的進行が遅いため、早く見つけれれば生存率も高く、治療方針を決めるのにも時間がかかります。早期発見のためにも定期的な検診をよろしくお願いします。