第12回市民公開講座

「延ばそう健康寿命　～人間ドックでチェックアップ＆メンテナンス～」Ｑ＆Ａ集

【Q】「乳腺のう胞」と言われました。しこりが時々できます。セルフチェックでは、しこりしかわかりません。次はいつかかればよいのでしょう。

【A】ご質問ありがとうございます。

のう胞(嚢胞)は女性ホルモンの刺激が関連して女性であれば誰にでも起こる変化で、特に治療の必要はありません。ただし、のう胞が乳癌になりやすいわけではありませんが、のう胞の部分に乳癌が生じて大きさや硬さが変化したりする場合もありますので、月に1回の自己検診(生理が規則的にある方の場合は生理開始後1週間くらい、閉経後や生理が不規則な場合は、自分が行いやすい日を決めて毎月1回)を行って明らかな変化がないかチェックすることは続けて下さい。以前と違う感じが生じたら病院に受診して下さい。

画像による検査については、40歳以上であれば、少なくとも2年に1回のマンモグラフィ検診は受けて下さい。40歳以上、2年に1回のマンモグラフィ検査を受ける事で乳癌で死亡する危険は低下するというデータがあります。マンモグラフィを受けた時に乳腺量が多いとか、高濃度とか言われたことがある方は、自分の希望で画像検査を追加できる任意検診であれば、超音波検査も積極的に取り入れた方がマンモグラフィで認識困難な乳癌を発見できる可能性が高まります。ただし、超音波検査では乳癌の発見率も高まりますが、女性ホルモンに関連して生じる治療の必要がない変化でも、乳癌とまぎらわしいことがあって要精密検査となってしまう可能性が高まる欠点があります。

40歳未満では有効な検診方法、検診間隔についての信頼できるデータは乏しく、生理開始後1週間くらいで自己検診して硬い感じや、部分的な痛み、あるいは乳頭からの分泌などが気になる場合は、直接病院に行く方が良いと思います。特に気になる症状がなくても心配が強いというときは、自分の希望で行うことができる任意検診で、マンモグラフィもしくは超音波検査、あるいはその両者を、それぞれの方の時間とお金の余裕があるか、心配が強いかによってご自分で判断していただいた方が良いかと思います。自分の希望で行う検診は、個人的には年一回程度が妥当かと思いますが、画像検査を行ったら1年もしくは2年間は乳癌の心配は無いという考え方は危険で、検診受診時には画像検査で認識困難だったが数ヶ月後にご自分で触診で気付く大きさの乳癌になる場合もあり得るため、あまりよくわからなくてもご自身でご自分の乳房を月1回丁寧に触診する習慣はつけておいた方が良いと考えています。