

1

(2) 検診の種類

セルフチェックから次の行動へ

国は乳がんの早期発見において大切な生活習慣である「ブレスト・アウェアネス」(P62参照)の実践を推奨しています。

①普段の自分の乳房を知る(セルフチェック)②気をつけなければいけない乳房の変化を知る③乳房に変化を感じたら次の検診を待たずに医療機関を受診する④40歳になったら定期的に2年に1回の乳がん検診を受ける。

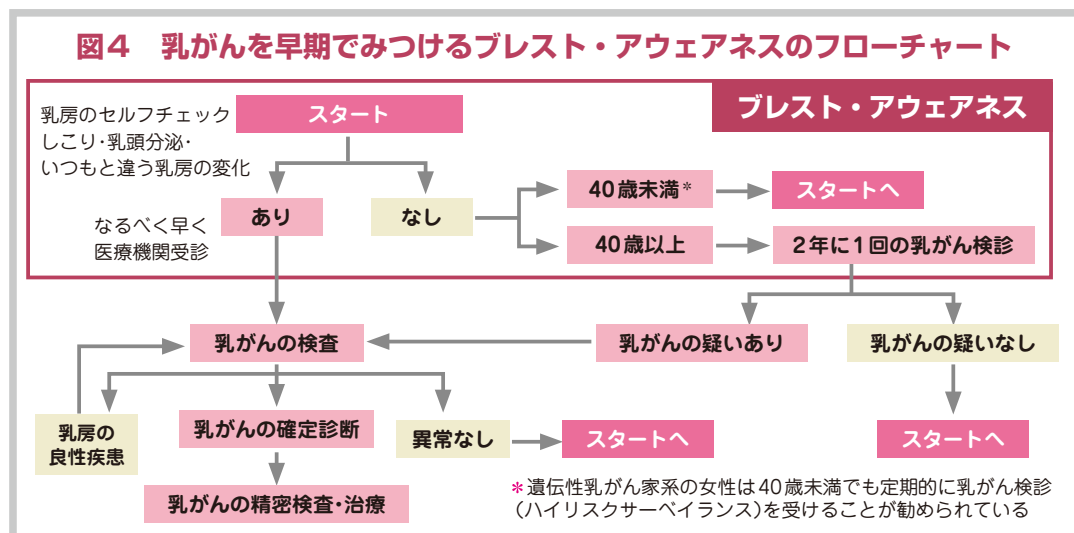
せっかく、セルフチェックで異変に気付いても、自己判断でそのまま放置したり、怖がって医療機関の受診を先延ばしにすると、もし乳がんだった場合、より進行した

状態で診断されるため大きなデメリットにつながります。

乳がんを疑ったら、まず乳腺外科を受診するか乳腺の専門医や認定医のいる医療機関を受診します。どこが良いか迷った場合には、かかりつけの内科や産婦人科の先生に相談しても良いでしょう。

「日本乳癌学会」のホームページでは、乳腺専門医のいる医療機関を公開し、「日本乳がん検診精度管理中央機構」では、精度の高いマンモグラフィや超音波検査が受けられると認定した医療機関をインターネットで公開しています。

図4 乳がんを早期でみつけるブレスト・アウェアネスのフローチャート



マンモグラフィにより検出率アップ

早期発見には、マンモグラフィや超音波などの画像検査が有効です。以前の日本における乳がん検診は視触診のみでしたが、厚生労働省研究班によりマンモグラフィの有用性が示され、2000年から導入されました。表3は、0期やI期で発見される乳がんが、視触診単独では4割程度であるのに対し、マンモグラフィ併用で7割を超えることを示しています。その後、2016年には視触診は原則廃止となり、プレストアウェアネスが重視されるようになりました。

しかし、マンモグラフィで写る乳房の白

さには個人差があります。これは、乳房の中の乳腺と脂肪の割合（乳房構成）によって決まります。乳腺が多い高濃度乳房は若い年代ほど多く、図5のように白く見えるがんが隠れて見つけにくくなります。また、高濃度乳房の人はやや乳がんになりやすいことも知られており、受診者に乳房構成を通知する取り組みが広がっています。

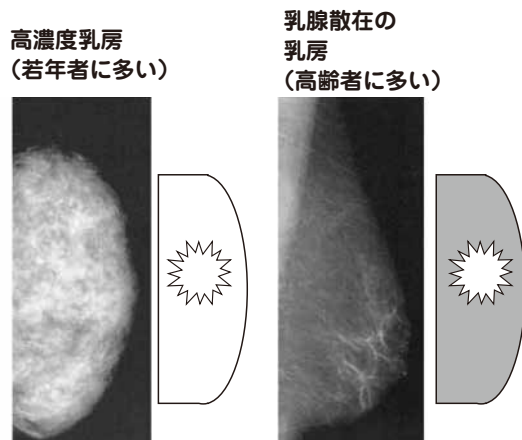
厚生労働省では住民検診の受診者に乳房構成を通知するためのパンフレットやQ&A集を作成しており、準備が整った自治体から告知をスタートすることとしています。

**表3 マンモグラフィ併用で
0期・I期の発見率が上昇**

病期	視触診単独	マンモグラフィ+視触診
Tis/0	7.1%	16.6%
I	32.1%	56.6%
II	57.1%	16.6%
III	3.6%	10.0%
IV	0%	0%
計	100%	100%

Ohuchi N et al. Jpn J Cancer Res. 1993;84(7):807-12

図5 若年者と高齢者の画像の違い



40 歳代には超音波検査が有用？

高濃度乳房が多い40歳代やそれ以下の若年者では、しこりが触れないような小さながんをマンモグラフィで指摘することが難しい場合が多くなります。実際に、マンモグラフィによる40歳代女性の場合、検診で異常なしの結果でも、次の検診までの間にしこりを触れるようになるなどして乳がんと診断される割合が、50歳以上に比べて多いことが報告されています。このため、マンモグラフィに加えて、超音波検査を導入することも検討されています。しかし現

在のところ超音波検査による乳がん検診の有効性（死亡率を下げる効果）は、まだ確かめられていません。

そこで、厚生労働省は、超音波検査を併用する検診と併用しない検診（マンモグラフィのみ）の比較試験（J-START）を2007年から実施しており、現在、下のコラムのような結果が出ています。これにより40歳代の新しい乳がんの検診方法が確立されることが期待されています。

column

リスク層別化乳がん検診 J-START（ジェイ・スタート）

わが国の国家的プロジェクトとして、2007年7月～2013年3月まで「乳がん検診における超音波検査の有効性を検証する比較試験」（J-START）が行われました。40歳代女性を対象にマンモグラフィ単独検診に対して、超音波検査を併用する検診の有効性を比較しました。約7万人に行われた結果、マンモグラフィに超音波検査を加えると、乳がん発見率が約1.5倍、早期乳がん発見率が約1.8倍になり、検診と検診の間に見つかる中間期乳がんが約1/2に減ることが分かりました。さらに約15年の長期追跡により、超音波検査を併用した群ではステージⅡ以上の進行乳がんの累積罹患が有意に低下することも示されました。超音波検査の併用は、より早い段階で見つけ、進行した状態で見つかる乳がんを減らす可能性を示した結果といえます。ただ、超音波検査を加えると乳がん死亡率まで減少するかは、まだ分かっていません。また、本当はがんではないにも関わらず精密検査が必要とされる偽陽性が増えるという不利益も指摘されています。40歳代の検診において、マンモグラフィ単独か超音波検査を併用するかは、メリット・デメリットを理解した上で受けることが重要です。