

マンモグラフィって何？

マンモグラフィとは、乳がんを診断する方法の一つで、乳房専用のレントゲン検査のことです。よく質問される内容を中心にマンモグラフィについて紹介します。



①の検査で分かること

乳房にできたしこりや石灰化（カルシウムが沈着したもの）が写ります。その形や広がりから良性・悪性を診断します。しこりを作らない乳がんもありますが、乳がんに伴うことが多い微細な石灰化を写し出せることがマンモグラフィの特徴です。しかし、全ての乳がんが分かるわけではありません。

検査方法

乳房専用の装置で片側ずつ挟んで撮影します。挟む向きは左右方向や上下方向があります。乳房全体を前方へ引き出し、広げたうえでプラスチックの板で圧迫して撮影します。10分前後で終わりますが、体型、姿勢などにより時間が長くなる場合もあります。



広げて圧迫する理由

広げることで乳腺同士の重なりを減らすことができ、乳腺内に隠れている病変を見つけやすくなります。また、圧迫した時に1か所に痛みが集中することを軽減できます。

さらに乳房全体を均一な厚さにするため、できるだけ薄くなるように圧迫することで、より鮮明な写真になります。厚さが薄いほど放射線の量は少なくて済みますので、被ばくも抑えられます。

痛みの程度

乳腺の量が豊富な人ほど痛みが強いですが、個人差はあります。乳腺は年齢を重ねていくと徐々に退縮します。他にも、生理前や乳房が張っている時や乳腺症の人は痛みが強い可能性があります。痛みが強く検査が困難な人や乳腺量が多い人には、超音波検査のほうが有効な場合もあります。慣れない検査で、痛みへの不安から体が入ってしまふと思いますが、それは痛みが増す原因にもなります。意識してリラックスすることが痛みを和らげるのに効果的です。検査中、痛みが強い場合は遠慮なくおっしゃってください。

マンモグラフィを行う際の注意点

・制汗スプレーやパウダーは、病変に似た形で写ることがありますので控えて下さい。

・ペースメーカーやシヤントがある人、豊胸手術をしている人は必ず申し出て下さい。

今回は、マンモグラフィについて紹介しましたが、大切なのはやはり検診を受けることです。少し勇気があるかもしれませんが、健康でいられるチャンスだと思ってお受けみて下さい。

放射線室 診療放射線技師 米本



転倒予防で冬を乗り切りましょう②

お元気ですか？地域包括支援センターです

転倒は、平らな道や小さな段差、住み慣れた家など、思わぬところで発生します。歳を取ると、歩行の際に自分が思っているほど足が上がっていないため、転んでしまうのです。

特に転びやすいのは、普段あまり「段差」だと意識していない1～2mの室内の段差です。自宅内で転倒しやすい環境がないか、障害物がないかをチェックして、できる範囲で整備しましょう。



安全快適な

部屋作りのポイント

◎新聞や雑誌はまとめましょう。新聞やチラシを踏んではいけないことが少なくありません。きちんとまとめ、整理整頓を心がけましょう。

◎じゅうたんの端は固定しましょう。足をひっかけやすい、じゅうたんやマットの端は、テープなどでしっかりと固定しましょう。こたつ布団にも気を付けましょう。

◎履き物に気を付けましょう。外で履く靴はもちろんだ、室内でのスリッパにもすべり止めのものを選びましょう。脱ぎやすいもので転倒することも多いです。

◎電気コードに気を付けましょう。たぐさんの電気コードが床に広がっていませんか。使っていない時は、コンセントをはずし、まとめる工夫をしましょう。

こんな思いはありませんか？

「ケガが怖いから、運動はやめておこう・・・」
「今さら運動したらって効果はないだろう・・・」
「年々、体力が落ちてきているような気がする・・・」

でも・・・
体を動かさないと、骨や筋肉などが衰え、ますます動くことがおっくうになって、足腰が弱ってしまいます。

普段の生活で、つまずいたり、よろけたりすることはありませんか？

これは、『立つ・歩く・座る』といった、人間の最も基本的な活動を支える筋肉が衰えているためです。

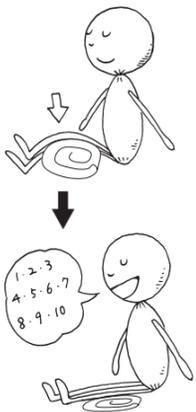
これらの筋肉を鍛えて、転倒予防をしましょう。



転倒予防体操

タオルの押しつぶし

①床に座ってあしを伸ばし、ひざの下に丸めたタオルを入れる。
②ひざの裏でタオルをつぶすように床に押しつける。



※いすに座っていてもできます。



Point! ももに力が入っていますか？息をしながら行いましょう。