

予防医学協会総合健診センター ヘルスポートだより

人間ドック オプション検査のご案内 乳房超音波検査

総合健診センター・ヘルスポート 池田 宏美

1 乳がんについて

日本人女性の乳がん罹患数は年間約9万人と推定されており、がんの中で最も多くなっています。9人に1人が乳がんにかかる時代です。乳がん罹患率は30歳代後半から急増し、30～64歳の世代では乳がんは女性のがんによる死亡数で1位です。

乳がんは早期発見・早期治療をすれば治癒率の高いがんであるため、自己触診や乳がん検診を受けることがとても大切です。乳がん検診にはマンモグラフィ検査と超音波検査があります。今回は超音波検査について紹介します。

2 乳房超音波検査について

長所

- ・乳腺を圧迫しないので痛みがない。
- ・乳腺密度の高い方、若い方への検査に適している。
- ・妊娠中、授乳中でも検査可能。

短所

- ・石灰化を確認することは難しい。
- ・がん以外の良性の所見も見つかりやすく、再検査になる可能性もある。

◆検査手順

- ①乳房全体が見えるように、胸を出していただきます。
- ②超音波の伝わりをよくするために、乳房に検査用ゼリーをぬります。
- ③超音波を出すプローブと呼ばれる器具を直接当てて、検査をしていきます。乳房全体をなぞるように、色々な方向から当てて撮影していきます。
- ④検査時間は10～15分程度かかります。

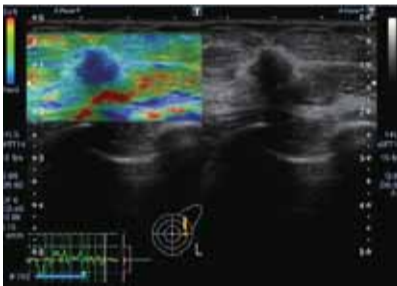
◆超音波検査装置

超音波装置には「カラードプラ」「エラストグラフィ」といった機能があります。この機能は良性・悪性の判断の参考となります。



カラードプラ

病変の血流の有無を調べます。豊富であれば乳がんを、乏しければ良性病変を疑います。



エラストグラフィ

病変の硬さを評価します。脂肪組織や乳腺組織の正常な硬さは一定の範囲であるのに対し、癌化した組織の多くは硬化することが知られています。硬いものは青色で表示されます。

◆乳房超音波検査でよくみつける良性疾患

のう 嚢 胞

乳管内部に水分（分泌物）がたまり袋状に広がったもの。



せんい せんしゅ 線維腺腫

10歳代後半から30歳代の若い人に多く、大きさは1～2cmの表面が平滑な楕円型腫瘤でまれに3cmを超えることもある。



3 超音波検査とマンモグラフィ検査どちらを受けたら良いか？

超音波検査とマンモグラフィ検査には検出できるものや年齢による有効性の違いがあります。両方受ける事でがん発見率は上昇するとされています。どちらか一方を受けるときは年齢を目安に40歳未満は超音波検査、40歳以上はマンモグラフィを、また交互に受けるなど工夫をしましょう。早期発見・早期治療するために乳がん検診を受けましょう。

＜保健指導講話＞

睡眠不足に気を付けよう！



睡眠不足



山本 由佳梨
総合健診センター
保健師

慢性的な睡眠不足は活動の質を低下させ、日中の眠気、注意力や判断力の低下、記憶力の減退等を引き起こします。それだけでなく、自律神経のバランスが崩れることにより、血圧や心拍、血糖が上がりやすくなります。また、食欲を抑えるホルモン（レプチン）の分泌を減少させ、逆に食欲を高めるホルモン（グレリン）の分泌を亢進させるため、食欲が増大し暴飲暴食を招きやすくなります。結果的に、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常症、心血管疾患等の生活習慣病を招きます。

Q. 睡眠時間は何時間必要？

成人は6～8時間が適正睡眠時間と考えられています。複数の調査結果から、睡眠時間が7時間前後とれている人は、生活習慣病やうつ病の発症および死亡に至る危険性が最も低く、睡眠時間が極端に少ないと様々な疾患の発症リスクを高めることがわかっています。

睡眠時間が極端に短いと発症するリスクのある疾患



さらに、睡眠時間が6時間未満になると、死亡リスクが高まるという報告もあります。ただし、必要な睡眠時間は年齢、季節、個人差によって変化するため、一概に何時間の睡眠が良いとは言えません。成人においては6時間以上を目安に、日中の眠気の有無や睡眠休養感（ぐっすり眠って疲れがとれた感覚）の感じ方等も参考に必要な睡眠時間を確保していきましょう！



Q. 休日の「寝だめ」ってどうなの？

平日の睡眠不足（睡眠負債）を休日に取り戻そうと、長い睡眠時間を確保する「寝だめ」の習慣がある人は少なくありませんが、「寝だめ」で眠りをためることはできません。また、寝だめをしても日中の眠気が完全に解消しないことがわかっています。このような習慣は、毎週末（休日）に時差地域（海外）への旅行を繰り返していることに類似しているため、「社会的時差ボケ」とも呼ばれます。これが続くと慢性的な睡眠不足と体内時計のずれによる悪影響が重なり、メタボや脳血管障害、うつ病などの発症リスクを高めるといった報告もあります。休日に長時間寝てしまう場合は、平日の睡眠が足りていない可能性があります。ぜひ見直しましょう！

Q. 良い睡眠を得るにはどうしたらよい？

良い睡眠を得るためには、睡眠ホルモンである「メラトニン」の働きを高めることが大切です。「メラトニン」は体内時計に働きかけることで、睡眠と覚醒を切り替えて自然な眠りを誘う働きをしています。朝、光を浴びると体内時計からの信号でメラトニンの分泌が止まります。目覚めてから14～16時間程経過すると、体内時計からの指令が出て、再び分泌されます。つまり、メラトニンの分泌は主に光によって調整されているということです。人は脳にある体内時計の指令によって、昼間は覚醒し、夜は眠りにつくというリズムを繰り返しています。これを睡眠覚醒リズムと呼びます。夜更かしや暴飲暴食、運動不足、交替勤務、夜間の光環境の変化などによって生活習慣が乱れると、体内時計が乱れ、夜間のメラトニン分泌が低下します。これにより睡眠覚醒リズムが乱れ、不眠が引き起こされます。そのため、体内リズムを整え、「メラトニン」が十分分泌される生活習慣を意識していきましょう！

睡眠の質を高めるポイント

- 朝、十分に太陽を浴びる
- 食事を3食規則正しく摂る
朝食を欠食しない
- 日中、しっかり活動する



他にもこんなポイントが！

- 夕食は就寝2時間前までに
- ストレッチや入浴も効果的！
- 夜の激しい運動は避ける
- 寝酒は避ける
- 適度な仮眠は作業効率を上げる
- 睡眠サプリ・導入剤は正しく使用する
- 睡眠前のスマホ（ブルーライト）は避ける

