

# 乳がん検診の適切な情報提供 に関する研究

(令和2年度厚生労働科学研究費補助金  
がん対策推進総合研究事業)

- 福井県済生会病院  
乳腺外科・女性診療センター

- 笠原善郎

H30年度 厚生労働科学研究費補助金（がん対策推進総合研究事業）  
がん検診の適切な情報提供に関する研究：笠原班

## 【第29回がん検診のあり方に関する検討会での報告事項】

検討1：

「高濃度乳房について」（QA集）を周知した後の市町村の乳房構成に関する情報提供の変化について

検討2：

福井市で乳房構成の通知を試行し、試行に伴う受診者アンケート調査の分析、課題の検討

## 【今回の報告事項】

- ・ 検討2の乳房構成の通知を継続実施した結果について
- ・ 偽陰性例の受診後対策の一つとしてのブレスト・アウェアネスについて

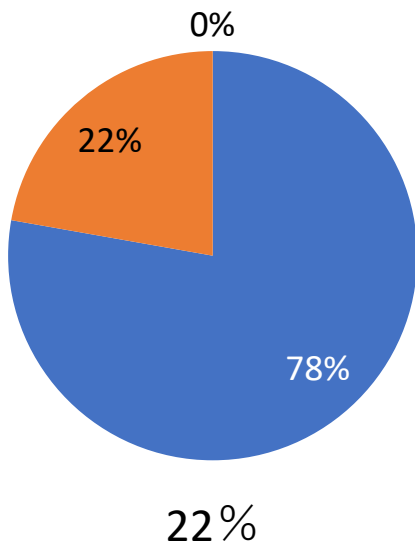
個別の面談説明後、通知希望の有無を確認

⇒全体で**81%**（591/732人）が乳房構成の通知を希望  
QA集配布・質問窓口の連絡先を明記

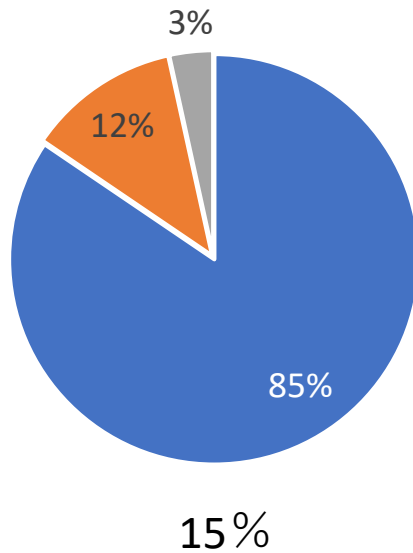
## 通知を受けた後の不安

- 特に不安は感じなかった
- やや不安に感じた
- 非常に不安になった

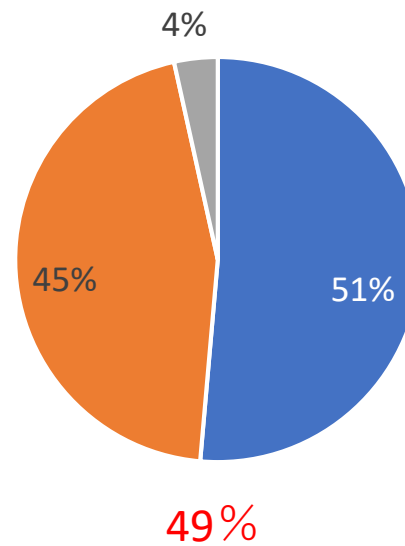
脂肪性乳房



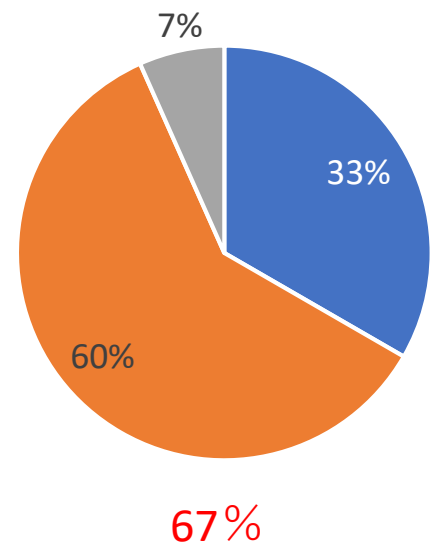
乳腺散在乳房



不均一高濃度乳房



極めて高濃度乳房



不安に感じた者（やや不安に感じた+非常に不安に感じた）の割合 (%)

## 1年目の研究結果のまとめ（検討2）

1. 乳房の構成の通知は希望されない方（約2割）もいるので事前の意思確認など配慮が必要。
2. 個別の説明、質問窓口の設定、QA集の配布など通知後の対応まで含めた情報提供体制が重要。
3. 極めて高濃度、不均一高濃度とされた人が不安に感じ、一方乳腺散在、脂肪性とされた人が安心を感じる傾向にある。

# 乳房構成の通知の試行

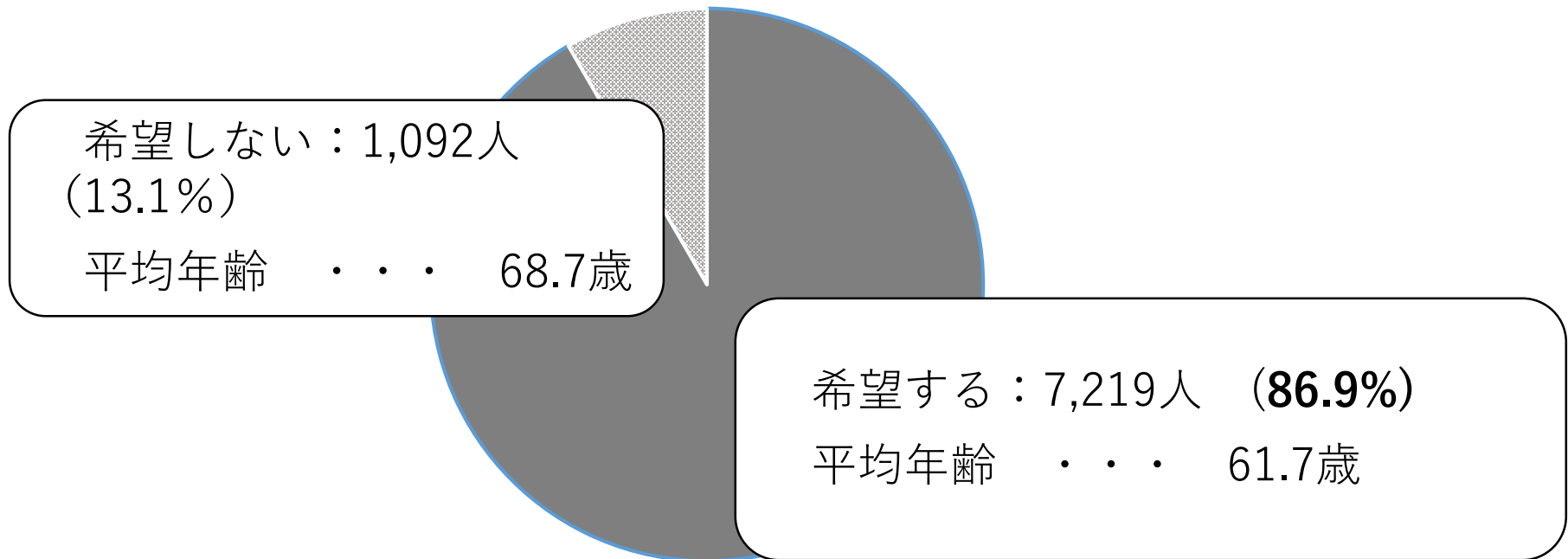
## 2年度、3年度の変更点

- 初年度
  - 福井市での実施・アンケート調査（受診者732名）
- 2年度目
  - 福井県レベルに拡大（12市町、受診者8,311名）
- 3年度目
  - 配布するQA集をA4三つ折り簡易版「乳房構成についてのお話」に変更
  - 従来のセルフチェック・自己触診の記載を  
ブレスト・アウェアネスの記載、説明に変更
  - （集団検診に加え個別検診にも拡大⇒コロナ禍で未実施）

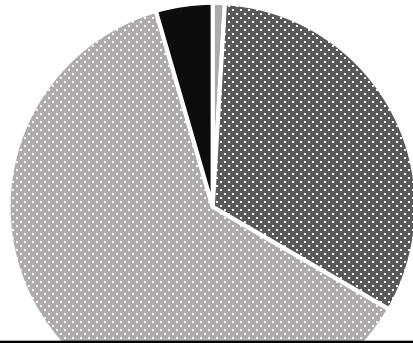
# 2年度目の調査期間と通知希望者数

調査期間	2019年4月～2020年3月
実施市町	福井県内12/20市町、 計267回検診実施
通知希望者/受診者	7,219名/8,311名： <b>86.9%</b>

## ● 乳房構成の通知希望の有無

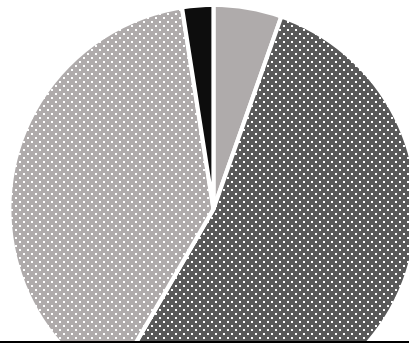


# ● 対象者の年代別乳房構成の内訳



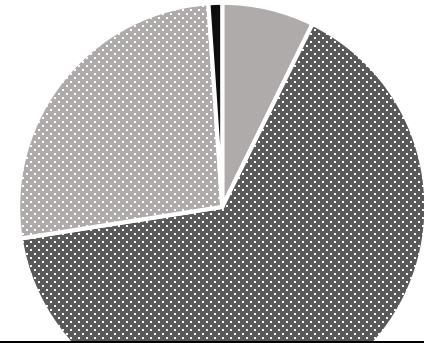
不均一高濃度+極めて高濃度(66.6%)

40歳代



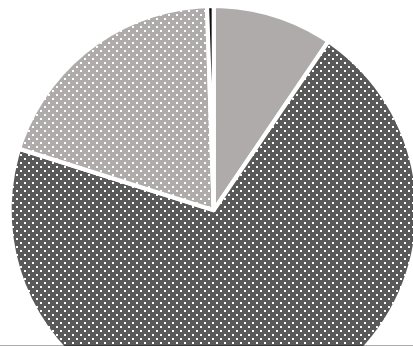
不均一高濃度+極めて高濃度(41.6%)

50歳代



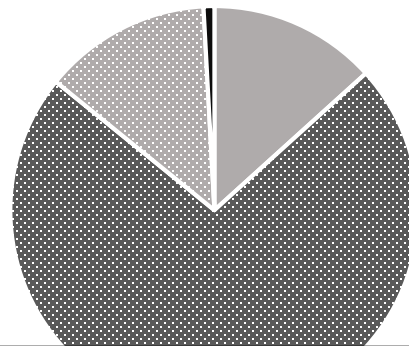
不均一高濃度+極めて高濃度(27.5%)

60歳代



不均一高濃度+極めて高濃度(20.1%)

70歳代

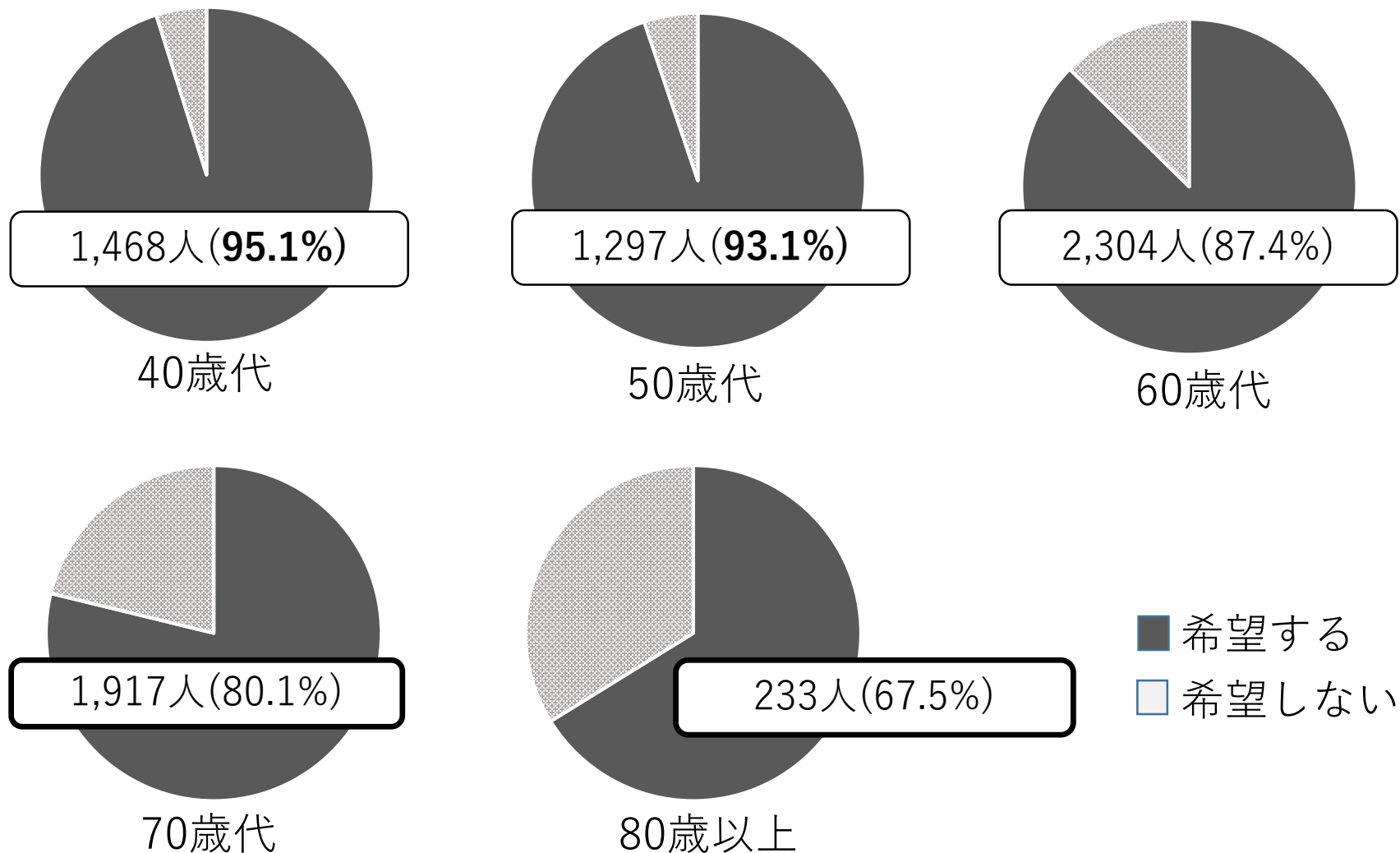


不均一高濃度+極めて高濃度(14.1%)

80歳以上

- 脂肪性
- 乳腺散在
- 不均一高濃度
- 極めて高濃度

# ● 年代別に見た乳房構成の通知希望の有無





# 問い合わせ件数、内容

電話相談窓口への質問が5件、精密検診機関での5件、計10件の問い合わせがあった。

3件は書類上の乳房濃度に関係しない事務的質問で、7件が高濃度乳房に関する質問であった。

- 高濃度乳房とは何か (Q1) : 1件
- 高濃度乳房であった時のその後の対応 (Q4) : 5件
- 高濃度乳房でのがん発見率 (Q6) : 1件

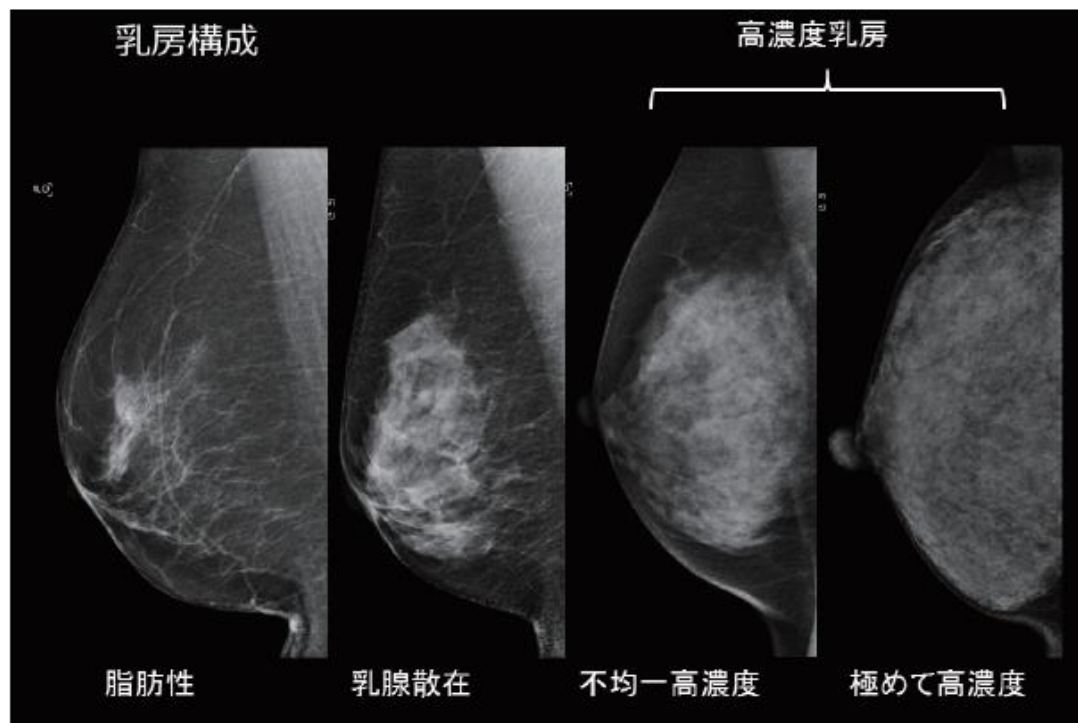
( )内はQA集の相当する項目番号

いずれもQA集に基づいて説明することで、対応可能であった。

# 3年目に使用した乳房構成についての配布資料 (A4・三つ折りパンフレット)

3年度目：継続中

Q 乳房構成とはなんですか。



乳房は主に乳腺と脂肪からできていて、この割合は個人によって異なり、マンモグラフィでは、乳腺が白く脂肪が黒く写ります。乳腺が多く白く写るほうから①「極めて高濃度乳房」、②「不均一高濃度乳房」、③「乳腺散在乳房」、④「脂肪性乳房」の4つに分類されます(左図)。このうち、乳腺の豊富な①「極めて高濃度乳房」、②「不均一高濃度乳房」の2つをあわせて「高濃度乳房」と呼びます。

マンモグラフィでは乳がんなどの乳房の病気は白く写ることが多く、高濃度乳房では白い乳腺の陰に病気が隠れることがあり、がんが見つかりにくいと考えられています。

Q 乳房構成の判定や変化について教えてください。

年齢が若いほど、高濃度乳房になりやすい(白っぽく写る)傾向にあります。乳房構成はマンモグラフィの写真を目で見て判断されるもので、厳密に区別することが難しい場合もあります。

そのため、乳がん検診を毎年受診していたとしても、ある年に乳腺散在乳房と評価された方が、翌年には不均一高濃度乳房と評価されることもあります。

白っぽい乳房では、病変は乳腺に隠れてやや見えにくくなります。

# 乳房構成についての配布パンフレット

**Q** もし高濃度乳房（白っぽい乳房）であつたら、どうしたらよいでしょうか。放置すると乳がんになるのでしょうか。

乳房構成は乳房内の乳腺と脂肪の割合を表す言葉であり、高濃度乳房（白っぽい乳房）は病気ではありません。そのため、高濃度乳房であつたとしても、一般的には追加で検査を受けるなどの特別な対応をとる必要はありません。

乳房構成と乳がん発症リスクに関しては、日本人を対象としたデータはごく限られたものしかありません。欧米のデータによると、高濃度乳房の人は、脂肪性乳房の人と比べると乳がんになる可能性がわずかに高くなると報告されています。

高濃度乳房であるかどうかにかかわらず、どの乳房のタイプであっても、定期的に自身の乳房の変化を確認することや、検診を定期的に受診すること、症状があれば放置せずに病院を受診することが大切です。自覚症状のない方でも、乳がんのリスクが高いと考えられる人は、乳腺専門医などに個別に相談することを考えても良いでしょう。

QRコードでQA集が立ち上がり閲覧参照可能  
(スマートフォン)

**Q** プレスト・アウェアネスについて教えてください。

女性自身がご自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することを「プレスト・アウェアネス」といいます。

プレスト・アウェアネスは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる、女性にとつても重要な生活習慣です。「プレスト・アウェアネス」を身につけるためには以下の4つの項目が実行することが大切です。乳がん検診はその大切な1項目です。

- ① ご自分の乳房の状態を知るために、日頃からご自分の乳房を、見て、触って、感じる習慣を付けましょう（乳房の健康チェック）
- ② 気をつけなければいけない乳房の変化を知りましょう。（しこりや血性の乳頭分泌など）
- ③ 乳房に変化がないかを意識し、変化を感じたら、すぐに専門医を受診しましょう。
- ④ 40歳になったら、乳がん検診を受診しましょう。

更に詳しいことをお知りになりたい方は、以下のサイトをご参照ください。

「高濃度乳房についてのQ&A」  
<https://brestcs.org/information/fac/>



マンモグラフィでわかる4つの乳房のタイプ

## 乳房構成についてのお話

電話での問い合わせ先を明示

問い合わせ先

(公財)福井県健康管理協会  
健診サービス課

TEL 0776-98-8000

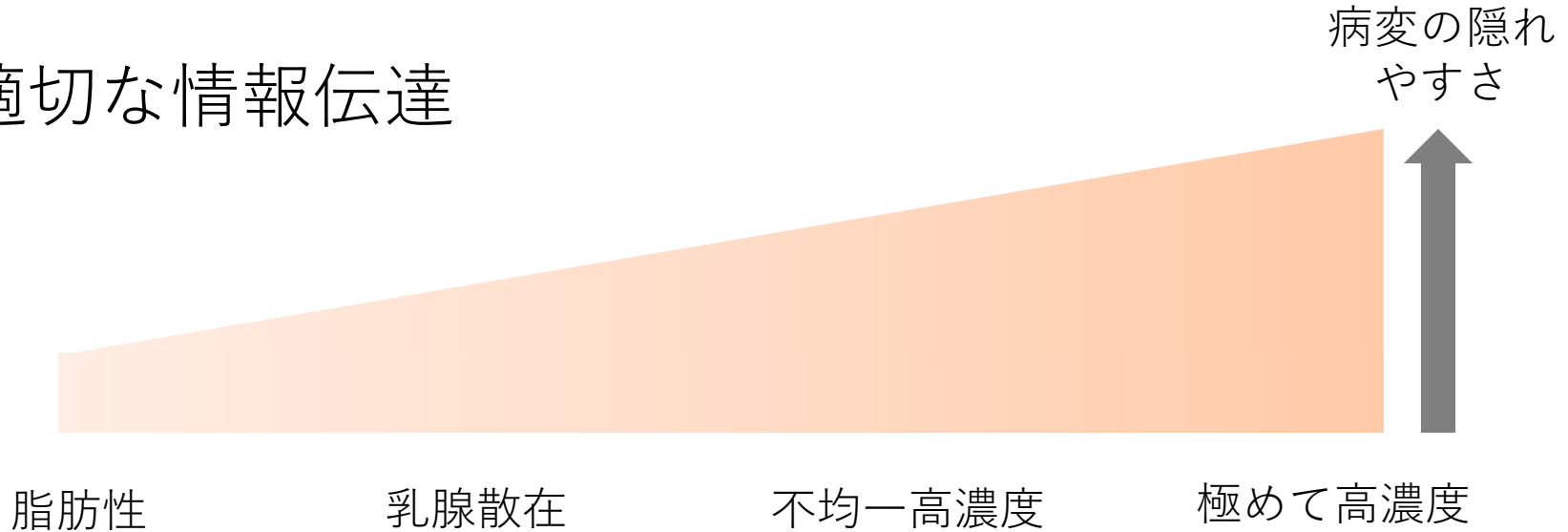
FAX 0776-98-3502

# 乳房構成を通知する際の留意事項

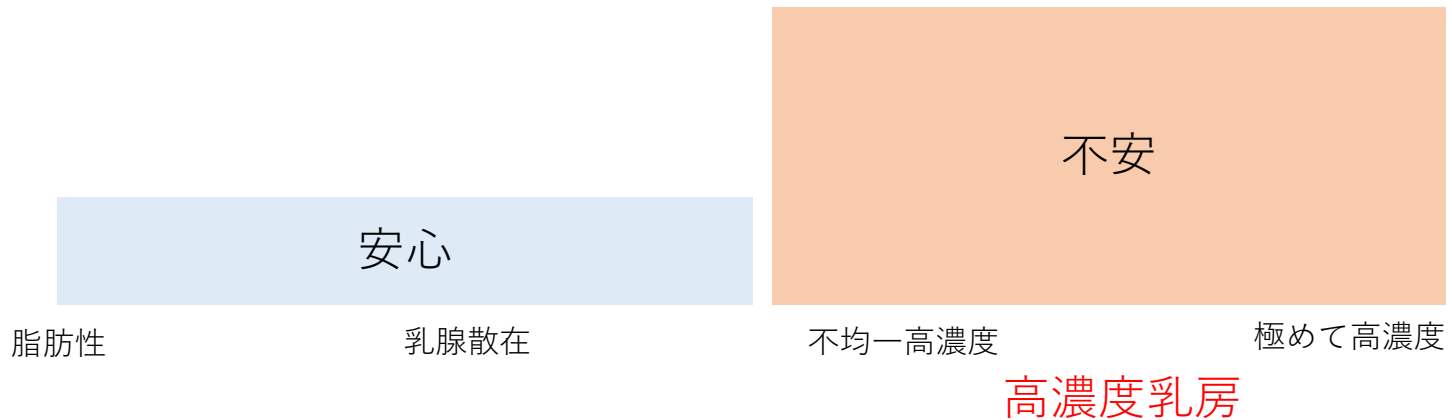
1. 乳房構成の通知を希望するかの意思確認を行う  
(個別の対面による説明と同意取得が望ましい)
2. 高濃度乳房か否かではなく、乳房構成の四区分で通知を行う
3. 通知後の受診者に対する指導はQA集に基づいた内容で実施する
4. 通知後の情報提供体制を整備する
  - 相談電話窓口の設置し明記する
  - スマートフォンなどのIT活用も考慮する

# 乳房構成に関する情報伝達のイメージ

- 適切な情報伝達



- 不適切な情報伝達



# 乳房構成と偽陰性に関する課題

- 乳房構成が高濃度になる（マンモグラム上白っぽい乳房）ほど病変が隠れやすい。
- 「偽陰性問題」として検診関係者、受診者、医療関係者が認識することが重要
- 結果的に生じる偽陰性例の対策の一つとして、2年に1度定期的に検診を受診することに加え

**ブレスト・アウェアネスの啓発を推進**

# ブレスト・アウェアネス： 「乳房を意識する生活習慣」

## 【4つのポイント】

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

# ブレスト・アウェアネスと自己触診

(当研究班での論議に基づく考え方の整理)

## 【背景】

- 従来の自己触診には検診としての死亡率減少の科学的根拠がない<sup>1,2)</sup>
- 米国予防医学専門委員会 (U.S. Preventive Service Task Force) も自己触診の推奨を否定<sup>3)</sup>

## ブレスト・アウェアネス

## 自己触診

位置付け

- 生活習慣
  - 乳房の普段の状態を知る
  - 変化に気をつける
  - 見る・触る・感じる
  - 月経周期に伴う変化を知る

- 検診行為
  - 異常を見つける
  - しこりを探す
  - 診る (診察・診断する)

学習の視点

- 知識の習得・生涯にわたる乳房の健康教育

- 触診手技の習得

継続性・期待される効果など

- 日常生活の中で取り組める
- ヘルスリテラシーの向上に期待

- 煩雑・習得が難しく、  
正確性、継続性、  
効性に疑問があると  
実考えられる

1) Vopr Onkol, 45:265-271,1999 2) J Natl Cancer Inst, 94:1445-1457,2002

3) Ann Intern Med, 151:716-726,2009



# 参考：乳房構成の通知の試行にあたって使用した ブレスト・アウェアネスのパンフレット

## ブレストアウェアネス(乳房の健康チェック)のすすめ

着替えや入浴、シャワーなどの際に自分で確認しましょう

乳がんは女性で一番多いがんです

乳がんから身を守る為、自分の乳房は自分で大切にいつくしましよ

## 乳房の健康チェックをしてみましょ

乳がんで気をつける症状は、『しこり』です

そのほか、乳頭分泌、乳首や乳房の変形、えくぼにも気をつけましょ



入浴時やシャワーで体を洗うとき



寝る前に仰向けに寝たとき

触れるときは、手で乳房をつまんではいけません。  
指のひらをすべらせるように、なぞるようにさわります。  
「以前より硬い」、「前はこんなしこりはなかった」などの変化に気をつけましょ。  
できれば『乳頭の分泌物』『変形』や『えくぼ』がないかも確認ましょ。

小さなしこりを探す必要はありません。

「いつもと変わりがいいかな」という気持ちでさわってましょ。  
さあ、今日からはじめましょ。自分の乳房に手をやって見ましょ。  
異常を感じたら、次の検診を待つことなく病院を受診ましょ。

## ◆ブレストアウェアネスとは？

女性自身がご自分の乳房の状態に日頃から関心をもち、乳房を意識して生活することを「ブレストアウェアネス」といいます。

ブレストアウェアネスは乳がんの早期発見・早期診断・早期治療につながる、女性にとっても重要な生活習慣です。

「ブレストアウェアネス」を身につけるために、以下の4つの項目を実践することが大切で、乳がん検診はその大切な1項目です。

- ① ご自分の乳房の状態を知るために、日頃からご自分の乳房を見て、触って、感じる(乳房の健康チェック)
- ② 気をつけなければいけない乳房の変化を知る(しこりや血性の乳頭分泌など)



乳房皮膚のくぼみ



乳頭からの血性分泌物

- ③ 乳房の変化を自覚したら、すぐに医師へ相談する(医療機関へ行く)
- ④ 40歳になったら乳がん検診を受診する

©2019乳がん検診の適切な情報提供に関する研究 all rights reserved.

# まとめ

- 乳房構成に関する情報提供は、現在市町村の判断に任せられているが、通知する際の留意事項をまとめた。
- 高濃度乳房に関する課題の本質は偽陰性問題であり、検診関係者・受診者・医療者はその理解を深める必要がある。
- ブレスト・アウェアネス「乳房を意識する生活習慣」に着目し、その啓発に努めることが偽陰性例の検診受診後の対策の一つとして重要と考える。