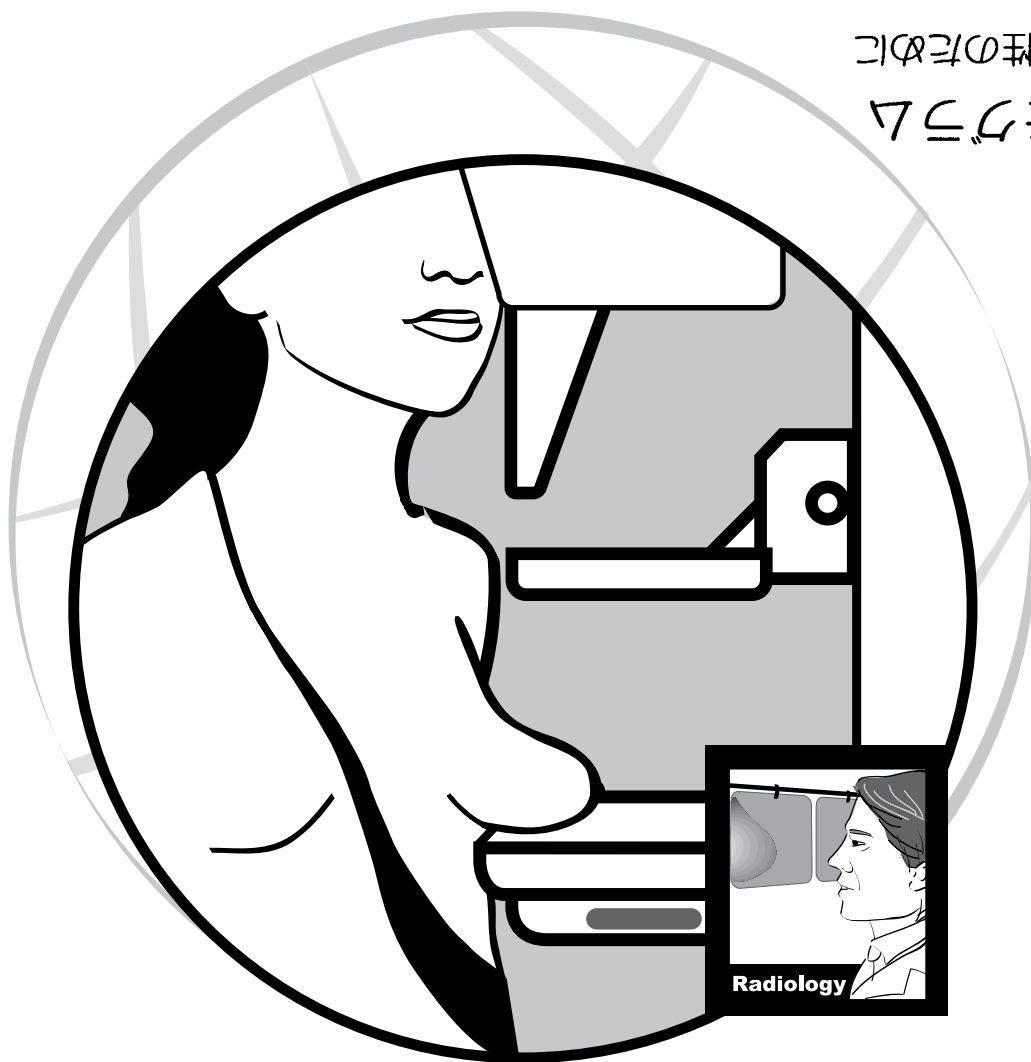


# Woman's Guide to Mammography

あなたが年を取れば取るほど、マンモグラムの必要になります。

マンモグラム  
日本人女性のために



## はじめに：癌（がん）って何ですか？

人間のからだは何百万の細胞でできていて、絶えず古い細胞から新しい細胞に入れ替わっています。癌は、これらの細胞が変化した結果として起きます。この変化はたとえ治らない場合であっても、癌を見つけ出し予防することに利用できます。

## 癌（がん）の早期発見って何ですか？

癌を早く見つけるためには、たとえ病気の自覚症状がない健康な人でも、検査を受ける必要があります。マンモグラムは、全く無症状の乳癌でも見つけ出します。

乳癌になる確率の高い（ハイリスク）女性はより頻繁な検査が必要です。乳癌検診のガイドラインはいくつかありますので、かかりつけの看護婦や医師に相談してください。検査の頻度については年齢が一つの目安になります。

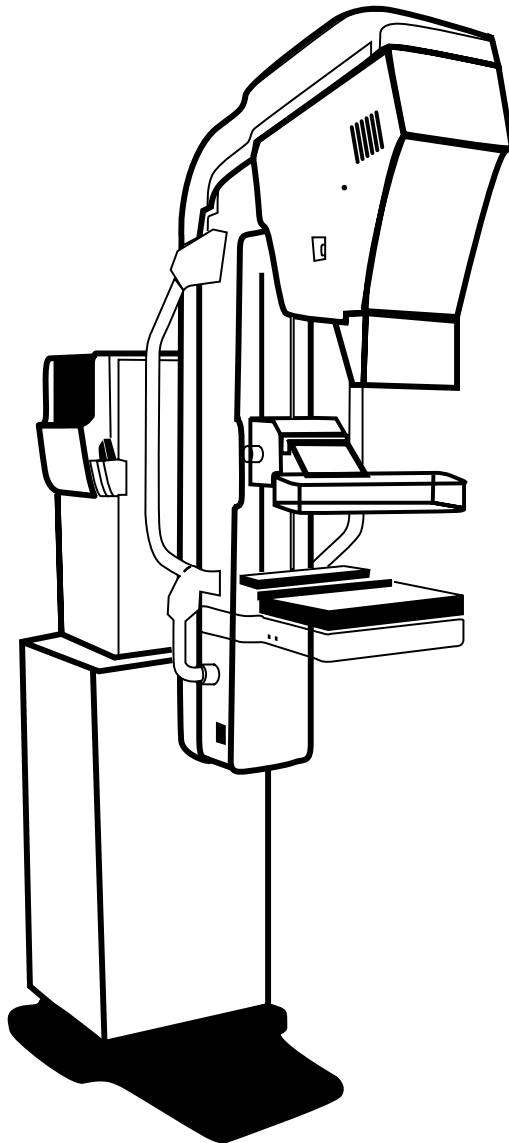
アメリカ癌協会は、40歳以下では3年に1回、40歳以上では毎年1回の乳癌検診をお勧めします。

## マンモグラムって何ですか？

乳房の X 線（レントゲン）のことで、少量の放射線を使います。マンモグラムを受ける場合、まずレントゲン機械の側に立ち、技師が介助して 2 枚のプラスチックの板の間に乳房を固定します。次に、うまくレントゲンが撮れるようにその板で乳房を平らにします。

もちろん医者や看護婦による触診も同時に受けて下さい。

マンモグラム撮影機の写真



## マンモグラム検査ってどんな感じですか？

### X線は安全ですか？

この20年の間に、マンモグラムはとても良くなりました。今では検査に使われる放射線の量もごくわずかです。ほとんど害はありません。

### 痛い検査ですか？

きれいに写真を撮るためには、機械で乳房を押しさえなければいけません。なかには“ぎゅっと押しえられる感じ”がして不快に思う方もいるかもしれませんが、30秒ほどで終了します。

### 難しい検査ですか？

全くそんなことはありません。まず機械の側に立って、熟練した看護婦の介助でプラスチックの板の上に乳房を置きます。次にレントゲンをきれいに撮るために、もう一枚の板で上から乳房を押しさえして少し平らにします。

お金がかかる検査ですか？

マンモグラムは 50～250 ドル程かかります。あなたの加入する健康保険がこれをカバーするかどうかは、ご自分で確認してください。もしカバーされない場合には、低料金または無料のマンモグラムが利用できます。

詳しくは 1-800-ACS-2345 までお電話ください。

私もそのサービスが利用できますか？

65 歳以上の女性ならば、2 年ごとのマンモグラム検査をメディケアが負担します。

詳しくはアメリカ癌協会 1-800-ACS-2345 までお電話ください。

どこで検査を受けられるのですか？

かかりつけの医師がいる場合はそこに問い合わせてください。多くの保健所、病院、婦人科がマンモグラム検査を行なっています。質の高いマンモグラム検査を行なう場所をお探しの場合は、アメリカ癌協会がお手伝いします。

1-800-ACS-2345 までお電話ください。

もし乳癌が見つかったらどうなるのですか？

早期の小さな乳癌の場合、高い確率で治ります。

## なぜマンモグラムが必要な？

1. 乳癌の早期発見は、あなたの命を救います。
2. 年をとればとるほど、乳癌になる確率が高くなります。  
全乳癌患者の4分の3は50歳以上の女性です。
3. 乳癌の女性のほとんどは、乳癌の家族歴がありません。
4. 早く見つければ見つかるほど、小さい手術ですみます。
5. アメリカ癌協会と主な11米国医学団体は、40歳以上の女性に対して毎年1回はマンモグラム検査を受けることを強く勧めています。
6. マンモグラムはあなたの思っている以上にやさしい検査です。
7. 毎年1回、マンモグラム検査を受けることが安心につながります。

40歳までには、マンモグラム検査を始めなければなりません。  
特に 50歳になったら、毎年1回受けることが大切です。

乳癌の早期発見はあなたの命を救います！

## 用語解説

細胞—人間の体の最小単位

診断—症状を調べてその原因を突き止めること

ガイドライン—ある特定の検査を行なう目安

放射線—ラジウム等の放射能を持つ物質のある場所や表面から出る線のこと

**Original Text by:**

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

**Original Text Edited by:**

Katherine Levin, Ph.D.  
*Katherine is a native of St. Paul, Minnesota. Her field of expertise is writing and editing cancer prevention literature targeted at ethnic, immigrant, and underserved English-speaking communities.*

**Original Text Simplified by:**

Rosemarie J. Park, Ph.D.  
*Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh  
*Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.*

**Translated & Modified by:**

Keiko Nakajima, MD  
*Keiko is a native of Japan. She is an oncologist who interned at the Hennepin County Medical Center. She is fluent in both Japanese and English.*

A Woman's Guide to  
MAMMOGRAPHY  
© 2013 C.C.H.  
Japanese\_m04-11