



# ルナルナ 通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2016年9月26日

Vol.28



## 『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

### 「乳がん検診について」の調査結果

～検診への不安や疑問を解消し、正しい知識と情報を身につけよう！～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』では、定期的にサイト内で様々な意識調査を行っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容ははじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.28 では、毎年 10 月に開催される乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える「ピンクリボン運動」の強化月間にちなみ、「乳がん検診について」の調査結果をお届けします。

乳がんは、日本人女性の 12 人に 1 人がかかると言われており、最近では著名人の闘病の報道などで耳にする機会も増え身近な病気と感じている人も多いと思います。がんの中でも早期発見・治療で治る確率が非常に高いと言われていますが、国内の検診受診率はまだまだ低いのが現状です。

今回は、実際に乳がん検診を受けたことのある人とない人に、検診の実態や検診に対する考え方など、生の声を聞いてみました。

## ■ 今や「何も知らない」は少数派、約 6 割が「若くてもなる」乳がんに危機感！

### Q.1 『乳がん』と聞いてイメージすることは何ですか？

若くてもなる	59.7%
漠然と怖い	59.1%
自己検診・定期健診が早期発見に繋がる	57.8%
女性の死因として多い病気である	38.0%
早期発見なら治る確率が高い	35.6%
遺伝子に関係ある	23.7%
何も知らない	3.5%
30歳から気にすればよい	2.3%

(複数回答)

### Q.1 『乳がん』と聞いてイメージすることは何ですか？(複数回答)

まず始めに、乳がんについてどんなイメージを持っているか聞いてみました。全体で見ると、「若くてもなる」が 59.7% で一番多く、若い世代でも危機感を持っている人が多いことがわかります。

年代別では、30 代後半を境に結果が分かれました。30 代前半までは「漠然と怖い」や「若くてもなる」という印象を持っている人が多いのに対して、30 代後半以上になると「自己検診・定期健診が早期発見に繋がる」という、具体的な内容が上位にあがっており、より身近な病気として捉えているようです。反対に、「30 歳から気にすればよい」と考えている人は全体の 2.3%、「何も知らない」は 3.5% と低く、年代によってイメージの違いはあるものの、ルナルナユーザーの乳がんに対する意識の高さがうかがえる結果となりました。

### Q.2 乳がんを意識したり不安になったりすることはありますか？

年代	ある	ない
全体	65.1%	34.9%
10代	44.2%	55.8%
20～24歳	57.3%	42.7%
25～29歳	69.8%	30.2%
30～34歳	77.5%	22.5%
35～39歳	80.7%	19.3%
40～44歳	79.5%	20.5%
45～49歳	81.1%	18.9%
50歳以上	80.2%	19.8%

## ■ 30 代以上では約 8 割が乳がんについて不安と回答！

### Q.2 乳がんを意識したり不安になったりすることはありますか？

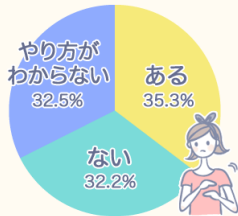
続いて、乳がんを意識したり不安になることがあるかを聞いたところ、全体の 65.1% の人が、「ある」と回答しています。

また年代別に見ると、乳がんの患者数が増加し始める 30 代～50 代では約 8 割の人が不安になったことがあると回答しており、女性にとっては年齢が上がるにつれて意識せざるを得ない疾患のひとつと言えるようです。

では、これほど強い関心が持たれている乳がんに対して、ルナルナユーザーたちはどのような対策を行っているのでしょうか。ここからは「検診」に着目して質問してみました。

## ■ 6割以上はセルフチェック(自己検診)未経験！方法を覚えて定期的に実施を

### Q.3 乳がんのセルフチェックをしたことがありますか？



### Q.3 乳がんのセルフチェックをしたことがありますか？

まずセルフチェックについて聞いてみました。セルフチェックをしたことが「ある」は 35.3%、「ない」「やり方がわからない」を合わせると 64.7%で、6割以上の人が実施したことがないという結果でした。

セルフチェックは普段からこまめに行うことで、異変にも気づきやすく早期発見にもつながります。「病院での検診はまだ早いかな…」と考えている若い世代でも、今日から簡単に始められるので、方法を覚えて定期的に実施する習慣をつけてほしいと思います。

★チェックタイミング：月経が終わって4～5日経った頃。(閉経後の人は、毎月、日を決めて行いましょう。)

### 乳がんセルフチェック方法



#### ① 鏡の前で…

両腕の力を抜いて自然に下げ、左右の乳房の大きさや形に違いがないか、どこかにへこみやひきつれがないか、乳首がへこんだりただれたりしていないかを調べます。両腕を上げた状態でも同様に調べましょう。

#### ② あおむけになって…

折ったタオルか枕を背中の下にいれ、左手を上にあげて頭の下に置きます。右手の指をのばしてそろえ、左の乳房の乳首から胸の中央部に向かって柔らかくすべらせるようにしてしこりの有無を調べます。上から下までまんべんなく行いましょう。

#### ③ あおむけになったまま…

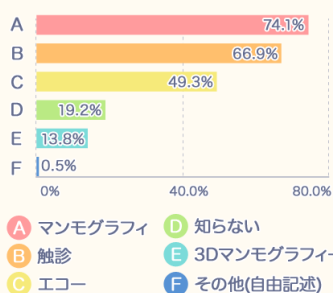
次に左腕を自然な位置に下げて、乳房の外側の部分をわき側から内側に向かって指をすべらせて調べます。右乳房も同様に行いましょう。

#### ④ 起き上がって…

右手の指をのばしてそろえ、左のわきの下に入れてしこり(リンパ節の腫れ)の有無を調べます。右のわきの下も同様に行い、最後に左右の乳首を軽くつまんで、血液の混じった分泌物が出ないかどうかを見ます。

## ■ 乳がんの検診法は「マンモグラフィ」「触診」「エコー」が認知度 TOP3

### Q.4 乳がん検診の種類を知っていますか？(複数回答)



### Q.4 乳がん検診の種類を知っていますか？(複数回答)

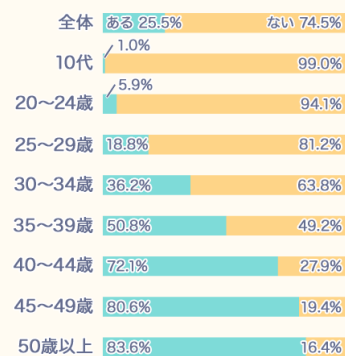
次に、乳がん検診についてどのような方法を知っているか聞いてみました。最も知られているのは「マンモグラフィ」で 74.1%という結果でした。自由回答にも「名前はわからないが胸を機械で挟むもの」といった回答が目立ち、「乳がん検診＝マンモグラフィ」のイメージが強いようです。次いで「触診」66.9%、「エコー」49.3%と続きました。

また、13.8%の人が回答している 3D マンモグラフィは、通常のマンモグラフィと比べ痛みも少なく、より小さな腫瘍を発見できると言われており、今後普及が広まれば早期発見への期待が寄せられますね。

## ■ 30代以上の検診受診率は5割超！世代ごとに顕著な差が・・・

### Q.5 乳がんの検診に行ったことがありますか？

#### Q.5 乳がんの検診に行ったことがありますか？



続いて、実際に乳がん検診を行ったことがあるかを聞いたところ、当然ながら世代間で大きな差が見られました。

30代前半までは受けたことがないと回答した人が大半で、30代後半ではその割合はほぼ半々に、そして40代以降は受けたことがあると回答した人が圧倒的に多いという結果でした。

検診が推奨される30代以降の人に絞って受診率をみると、検診に行ったことがある人は5割以上となり、これは3割程度と言われる日本女性の乳がん検診受診率を大きく上回る数字です。健康への意識が高いルナルユーザーならではの結果といえます。

## ■ 検診のきっかけは「自治体からののお知らせ」や「会社の健康診断」

#### Q.6 検診に行ったきっかけは何ですか？(複数回答)

自治体からのお知らせがあった	40.5%
年齢と共になんとなく	36.3%
乳房に違和感を感じた	18.2%
有名人などをきっかけにした乳がんの報道を見て不安になった	10.5%
親族に乳がんの経験がある	9.1%
周りに勧められた	8.3%
ピンクリボンの活動を知って・参加して	3.1%
パートナーに指摘されて	2.0%
その他(自由回答)	21.1%

#### Q.6 検診に行ったきっかけは何ですか？(複数回答)

では、検診に行ったきっかけは何だったのでしょうか？

一番多いのは「自治体からののお知らせ」で40.5%、次いで「年齢と共になんとなく」が36.3%となっています。自治体によっては一定の年齢で検診のクーポンを配布する場合もあり、それがきっかけになっていることが多いようです。

また、自由回答では、「会社の健康診断に入っている」という回答も沢山ありました。

多くの人が自ら進んで受診したというより、自治体の案内や職場の健康診断をきっかけにしているようです。40歳以上であれば、自治体からの補助で検診が受けられる地域も多く、こうした制度を積極的に活用して、定期的な検診を心がけてほしいと思います。

## ■ 未受診の理由は「面倒・忙しい」「痛そう」が上位に！「費用」への不安の声も・・・

#### Q.7 検診を受けない理由は何ですか？(複数回答)

面倒・忙しい	36.2%
痛そう	36.1%
費用への不安	35.8%
年齢的にまだ関係ない	33.8%
検診がどこでやっているか知らない	27.1%
検診自体に抵抗がある 身体を見られたくない	23.7%
結果を知るのが怖い	12.7%
セルフチェックが出来ているから	2.5%
意味がないと思っている	1.8%

#### Q.7 検診を受けない理由は何ですか？(複数回答)

次に、Q.5で検診を受けたことがないと回答した人に、その理由を聞いてみました。全体で最も多かった理由は「面倒・忙しい」で36.2%、次いで「痛そう」(36.1%)「費用への不安」(35.8%)が上位でした。

年代別に見ると20代前半まででは「年齢的にまだ関係ない」との回答が多かったのに対し、20代後半以降になると、「面倒・忙しい」と「費用への不安」が多くみられました。年齢が上がるにつれ、仕事や家事に追われ、忙しい毎日の中でつい後回しになってしまうのかもしれない。

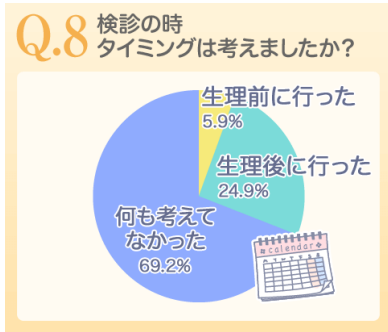
また自由回答には費用に関して多くの声が寄せられ、特に目立ったのは「まだ自治体や会社で無料検診を受けられる年齢ではない」という回答でした。

そのほかにも、「そんなにボリュームのある胸ではないので関係ない」という回答も複数ありましたが、乳がんは脂肪ではなく、乳腺から発生することがほとんどのため、乳がんのリスクと胸の大きさは単純に比例しないといわれてい

ます。年齢や体型などで「自分は大丈夫」と決めてかからず、検診やセルフチェックでこまめに確認しましょう。



■ 受診のタイミングは月経後がおすすめ！ 検診時の痛みが軽減できることも・・・



**Q.8 検診のタイミングは考えましたか？**

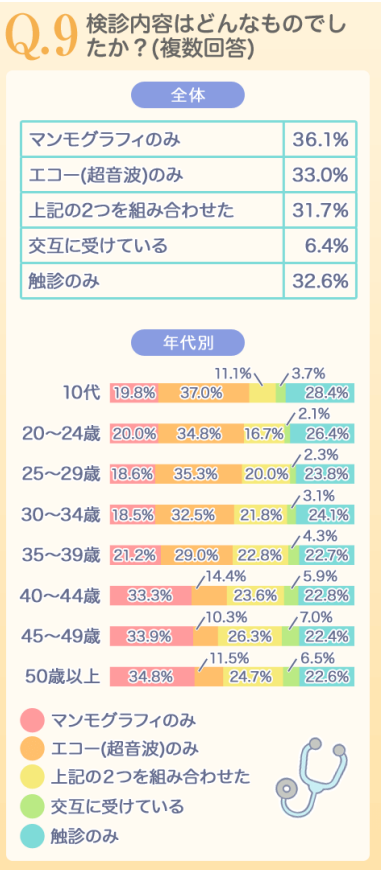
乳がん検診は受診の時期も重要ですが、タイミングについて考えたか聞いてみました。

最も多かったのは「何も考えていない」で 69.2%でしたが、乳がん検診は月経後 4～5 日経った後に受診することをおすすめします。

月経前は女性ホルモンの影響で乳腺組織が増殖傾向にあり乳房にも張りがあるため、分かりにくいことがあるようです。また、Q.7 の「検診を受けない理由」に「痛そう」と回答している人も多くいましたが、その痛みは月経前や排卵日のように胸が張る時期を避ければある程度防ぐことも出来るようです。

ストレスの少ない検診にするためにも、次回の検診では受診のタイミングを考えてみてはいかがでしょうか。

■ 体質や年齢にあった検診方法を選択し、早期発見につなげよう！



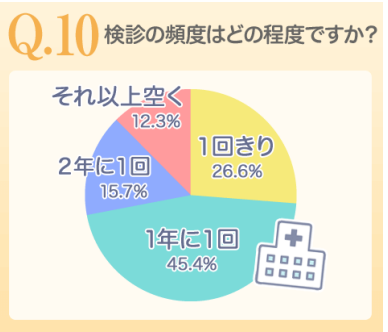
**Q.9 検診内容はどんなものでしたか？(複数回答)**

では、Q.5 で「検診を受けた」と回答した人に、実際に体験した検診方法について聞いてみました。

一般的には若いうちは乳腺が発達しているため、マンモグラフィでは乳腺と腫瘍がどちらも白くうつってしまい腫瘍を発見しづらいのに対し、エコー(超音波)では腫瘍が黒くうつるため、若い女性には効果的といわれています。反対に、乳腺の発達が落ち着いた 40 代以降はマンモグラフィのほうが腫瘍や石灰化が確認しやすくなるようです。

こうした情報が認知されているのか、今回の調査結果にも年代別ではっきりとした違いがあらわれました。30 代までは最も受けられているのは「エコー(超音波)のみ」で、その次が「マンモグラフィのみ」でしたが、40 代以降は逆転し、「マンモグラフィのみ」が一番多い結果となりました。しかし、近年の研究によると日本人女性には年齢にかかわらず、マンモグラフィだけの検診では診断の難しい乳腺が発達した乳房「デンスプレスト(高濃度乳腺)」を持つ人が多いこともわかってきました。こうしたタイプの人たちにはエコー(超音波)を併用することで、乳がんの発見率が上がることが期待されています。

また、エコー(超音波)とマンモグラフィを併用して検査した場合の早期発見率は、併用しない場合よりも高くなったという調査結果もあり、併用したり交互に受けたりとしてみるなど、体質や年齢にあった検診方法を考えることをおすすめします。



■ どれくらい行くべき？ 検診頻度は 1 年に 1 回が 4 割以上！

**Q.10 検診の頻度はどの程度ですか？**

次に、検診を受ける頻度について聞いてみました。

「1 年に 1 回」が最も多く 45.4%で、次いで「1 回きり」が 26.6%でした。

乳がん検診は 2 年に 1 度の検診が望まれています。乳がんの発症率が増加してくる 30 代以降は、可能な場合は 1 年に 1 度の受診が理想的かもしれません。

ただ検査を受けていても安心しすぎず普段からセルフチェックを心がけ、違

和感や気になることがあるときは、医療機関に相談するなどの対策が大切です。

## ■ 「受けてよかった」が7割以上！定期的な検診を心がけよう

### Q.11 検診を受けてどうでしたか？ (複数回答)

受けてよかった・安心できた	72.9%
定期的を受診しようと思った	38.3%
思ったより簡単な検診だった	34.8%
痛かった	22.3%
思ったより痛みはなかった	21.2%
他の人にも勧めようと思った	12.5%
意味がないと思った	1.6%

### Q.11 検診を受けてどうでしたか？(複数回答)

最後に、検診を受けた人に感想を聞いてみました。

最も多かった意見は「受けてよかった・安心できた」で72.9%でした。やはりきちんと結果を受け取ることで検診前の不安は取り除かれるようです。

次いで「定期的を受診しようと思った」が38.3%でした。一度検診を経験した人は、定期的な検診の重要性を分かっているのですね。

Q.7で未受診の理由を聞いたところ、「痛そう」「怖い」といったネガティブなコメントが目立ちましたが、これを機会に実際に検診を受けた人の意見をもっと知り、乳がん検診への知識を深めてもらえればと思います。

## ■ ルナルナユーザーの検診エピソード

- ★しこりが見つかり、経過観察している。定期的に通うので安心。
- ★市の健診だったので、マンモと触診のみでしたが、エコーも合わせて受けた方が良くと聞くので、今年は病院で受けようかと思っています。
- ★石灰化(良性)があるとと言われて怖くなったけど受けてよかったと思いました。30代からではなく20代くらいから検診に行くような風習があれば良いのと思います。
- ★生理前の胸の張る時期は避けるべきと思った。胸が柔らかい時でないとう痛い。
- ★検診結果をもとに専門医を受診し、しこりが良性であるとわかった。
- ★自分でできる触診の方法を覚えてもらったのでよかった。

当然、検診は楽しいものではないと思います。なかには「痛かった」「恥ずかしかった」「技師さんが男性で緊張した」という声も複数見られました。ただ調べれば、女医さんがみてる病院や、検診の際照明を落としてくれたり検査着を貸してくれるなど様々な配慮をしてくれるところもあるようです。事前に情報を調べて検診に臨めば不安は減らせるのではないのでしょうか。

検診や病気に関する正しい知識や情報を知り、自ら行動に移すことで、早期発見・早期治療も可能です。自分のカラダをよく知ることで、一人でも多くの女性により健康的な未来を築いてほしいとルナルナは願っています。

## 【ルナルナベーシックコース監修医 松村先生からのコメント】

日本人女性に年々増加している乳がん。著名人の闘病の報道や自治体からのお知らせなどをきっかけに、乳がんに対する知識や認知度も高まってきていることがうかがえますね。乳がんは自分で見つけることのできる数少ないがんであり、定期的に自己検診する人ほど、小さい段階でがんを発見することができるのです。乳がんに対する不安を感じている人が多い反面、がん検診を受けることで安心につながった人も多いようです。乳がんは早期発見・治療をすることで治る確率が高く、苦痛や再発への不安など心の負担も軽くて済みます。不安になりすぎず、正しい知識を持って、定期的に検診を行うことが、あなたの乳房と命を守ることにつながります。

## 【ルナルナファミリーコース監修医 竹内先生からのコメント】

40歳から60代前半の閉経前後に多い乳がんですが、著名人の方が闘病中であることを公表したこともあり、アンケートにもあるように、妊娠中や授乳中ママも含めた、若い世代からの不安をより感じるようになりました。欧米と比べると全般的にまだ患者数は少ないのですが、欧米では減少傾向なのに、日本では増加しています。その一番の理由が乳がん検診にあります。以前は触診だけの検診でしたが、今はマンモグラフィとエコーが一般的となり診断精度も高まってきました。個人差はありますが、乳がんは一般的に進行速度が遅いがんで自己検診も有用です。まずは定期的に検診を受けてほしいです。ルナルナユーザーの検診率、健康への意識が高いこととても嬉しく思います。

※ 調査実施時期：2016年8月

調査方法および人数：『ルナルナ』『ルナルナ Lite』内にて、10代～50代以上の会員 39,153名

## 『ルナルナ』は「ピンクリボン運動」を応援しています！

『ルナルナ』は「NPO法人 J.POSH」のオフィシャルサポーターとして「ピンクリボン運動」を応援しています。この運動を通じて、一人でも多くの女性に、乳がんの知識を深め、検診の大切さを知っていただくことで、乳がんの“早期発見、早期治療”に繋がることを願っています。



今後も『ルナルナ』では、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	<p>ライフステージや悩みにあわせた女性のための健康情報サイト  <b>&lt;ベーシックコース&gt;</b>                  生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康情報サイト                  携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。</p> <p><b>&lt;ファミリーコース&gt;</b>                  妊活から妊娠・出産までをサポートする情報サイト                  ベーシックコースの機能はそのままに、「妊娠希望」「妊娠中」をより手厚くサポート。妊娠しやすい日や妊娠中の日数別アドバイス、産後のママのカラダの変化や育児にいたるまで、ライフステージにあわせたタメになる情報が満載です。                  ※ベーシックコースのユーザーがオプションで選択できるコースです。</p>
課金額(税抜)	月額 180円 ※ファミリーコースはプラス月額 120円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln\_support@cc.mti.co.jp