

【10月のピンクリボン月間に関する調査】
クレージュ東京 レディースドッククリニック
女性の約8割が「マンモグラフィ受診推奨年齢」を答えられず
マンモグラフィは実際どれくらい痛い？体験者の声を公開
マンモグラフィ痛みの軽減方法を医師が解説

10月はピンクリボン月間
乳がん検診関連調査を実施

CREAGE
T O K Y O
レディースドッククリニック



■2025年乳がん検診最新調査「マンモグラフィ」約半数が受診経験なし

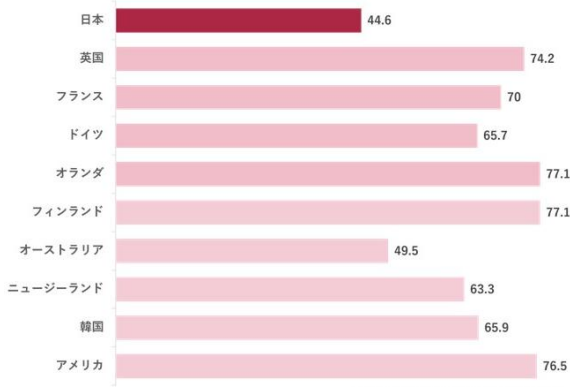
この度、女性のための人間ドック「クレージュ東京レディースドッククリニック」（場所：東京都 千代田区有楽町）は、10月のピンクリボン月間に合わせて「乳がん検診」に関するアンケート調査を全国30～60代の女性250名に実施いたしました。

毎年10月は、乳がんの早期発見や早期治療の啓発を強化する「ピンクリボン月間」です。乳がんは日本人女性において最も罹患数が多い女性特有のがんです。40代と60代に発症のピークを迎えますが、どの年齢においても注意は必要です。検診やセルフチェックなどで自分の胸の状態を定期的にチェックすることが大切です。

乳がん検診には乳房エコー（超音波）検査とマンモグラフィの2種類がありますが、日本においては40代以上の女性に2年に1回のマンモグラフィ受診が推奨されています。ですが、最新の国内乳がん検診の受診率は約44.6%※と半数を下回っており、他国と比較しても低い水準となっています。今回クレージュ東京が実施した最新の調査においても、40～60代女性のマンモグラフィ受診経験は56%となっており、受診率は未だ横ばいとなっています。

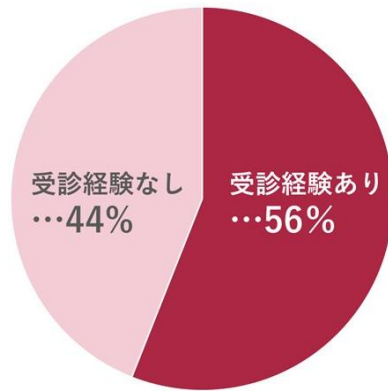
※2023年3月発表

マンモグラフィ受診率の国際比較



※厚生労働省2023年7月発表時点

マンモグラフィを受診したことがある？



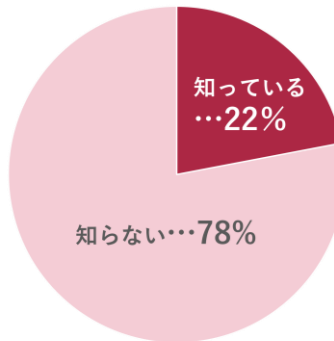
N=250

■78%の女性が「マンモグラフィの推奨年齢を知らない」と回答

マンモグラフィとは、乳房を圧迫板で挟み薄く伸ばした状態で専用のX線撮影（レントゲン）を行う検査です。触っても分かりにくい小さなしこりや、初期段階の微細な石灰化の発見を得意としています。先述のように、日本においては40歳以上の女性を受診推奨年齢としていますが、調査によると78%の女性が「40歳以上の女性が推奨年齢である」ことを知らない状況であることが分かりました。



マンモグラフィの受診推奨年齢を知っている？



N=250

■マンモグラフィを受診しない理由は「費用」よりも「痛み」への不安

続いて、「マンモグラフィを受診したことがない」と回答した女性にその理由に関しても質問したところ、「痛そうだから」という理由が最多に。続いて「費用がかかるから」、「乳房エコーで十分だと思うから」と続く結果となりました。費用面の懸念よりも、検査中に感じる痛みを不安に思う女性が多いことがうかがえます。

マンモグラフィを受診しない理由は？

痛そうだから…60%

費用がかかるから…26%

面倒だから…6%

家族歴がないから…1%

乳房エコーで十分だと思うから…6%

年齢的にまだ必要ないと思うから…1%

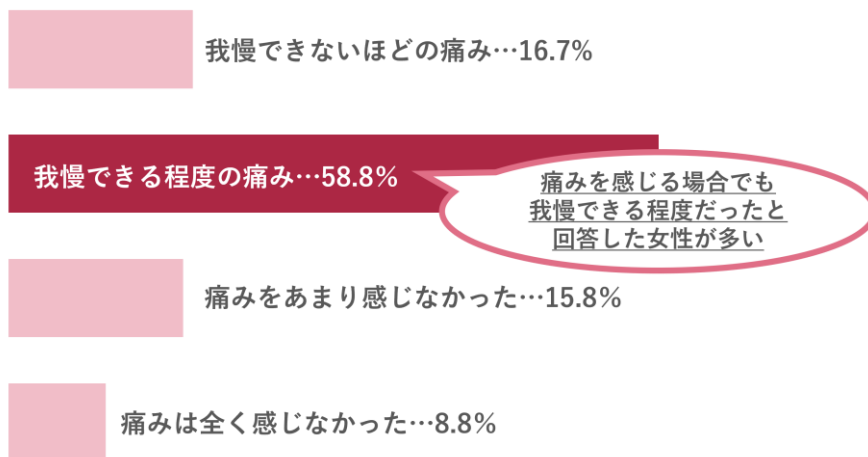
費用よりも
痛みを懸念して受診しない
女性が多い

■「マンモグラフィ＝痛そう」が先行し、受診できないケースも。

実際は約3人に1人は「痛くなかった」、約6割は「我慢できる痛みだった」と回答

では、実際の痛みについてどのように感じる女性が多いのでしょうか。クレアージュ東京の調査では、マンモグラフィで痛みを感じたことのある女性のうち「痛みを（あまり/全く）感じなかった」と回答した女性は全体の約24.6%、「我慢できる程度の痛みだった」と回答した女性が58.8%でした。この結果から、受診できないほどの痛みだと感じている女性は少ない傾向にあると考えられます。このほか、マンモグラフィに寄せられた声として「どの程度の痛みなのか分からないので不安がある」というものもありました。「マンモグラフィ＝痛そう」という漠然としたイメージが先行し受診できずにいるというケースも課題として浮彫りになる結果となりました。

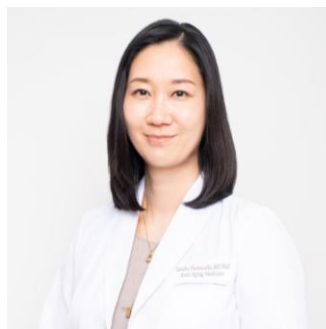
マンモグラフィの実際の痛みの程度は？



■意外と知られていない？

マンモグラフィの痛み軽減のポイントを医師が解説

今回の調査を受け、乳がん検診におけるマンモグラフィの重要性や受診時の心身の負担を軽減するポイントについて、クレアージュ東京 レディースドッククリニック総院長の浜中聡子医師が解説いたします。



クレアージュ東京 レディースドッククリニック総院長 浜中聡子医師

＜乳房エコーとマンモグラフィ、両者の得意を掛け合わせて精度を高める＞

乳がん検診は企業や自治体によって案内される検査の種類や年齢が異なりますが、40代になったら乳房エコーとマンモグラフィを両方受診することを推奨します。乳房エコーは触っても分からないようなしこりや石灰化しない乳がんの発見を、マンモグラフィは乳がんの初期症状である微細石灰化の発見を得意としており、両方の得意を掛け合わせることで乳がんの検出率を向上させることができます。40代以降は乳がんの罹患率が急激に高まりますが、早期に発見すれば治療できる病気です。ご自身や家族の未来のために、定期的な受診を心がけましょう。

＜マンモグラフィの痛みを軽減させる方法を紹介＞

ポイント①：生理前・生理中は受診を避ける

生理前や生理中は乳腺が張りやすく、乳房を挟む際に痛みを感じる女性が増えます。そのため、乳房が比較的柔らかい生理後から1週間以内の間に受診することをおすすめします。

ポイント②：リラックスして受診する

マンモグラフィに限らず、初めての検査は緊張や不安で身体に力が入ってしまい、痛みを感じてしまうケースもあります。マンモグラフィにおいては、肩や腕の力を抜いて医師や技師の指示に従いましょう。また、女性医師やスタッフが対応する、乳腺専門医が所属しているなど、ご自身が安心して受診できる検査環境を選ぶこともポイントの1つです。

ポイント③：年齢を重ねるにつれて、痛みが和らぐ可能性も？

マンモグラフィの痛みは、乳腺が圧迫されることによって起こるものです。その乳腺は、一般的に年齢につれて減少するもので、脂肪の割合が増え痛みを感じにくくなるともいわれています。個人の体質にもよりますが、乳腺が発達している年代においては乳房エコーを推奨しているクリニックも多いため、ご自身の年齢や胸の状態に合わせてマンモグラフィの受診を検討することも大切です。

■クレアージュ東京レディースドッククリニックの乳がん検診について

クレアージュ東京レディースドッククリニックは、女性特有の疾患を総合的にチェックできる人間ドックや健診を行う女性専用の健診施設です。受診者様のほか、医師・スタッフが全員女性のため、検査時の恥ずかしさや不安を軽減した状態で検査を受けていただくことが可能です。また、ホテルライクな院内の空間づくりにこだわっており、リラックスして受診できる環境を整えています。

また、クレアージュ東京には乳腺外科顧問医師が所属しており、提携医療機関への紹介状発行などアフターフォローも充実。さらに、マンモグラフィを受診された方には乳腺濃度の高い「デンスブレスト」であるかどうかを別紙でお伝えし、今後の乳がん検診での乳房エコー受診と3Dマンモグラフィの受診推奨をご案内するなど、一人ひとりに合った検診の提供を心がけています。



■乳房検査（乳がん検診）が含まれたクレージュ東京のおすすめプラン

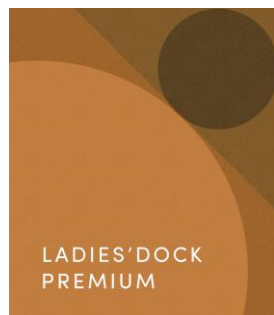
・YOU健診（37,400円/税込※40代向けプラン/便潜血検査選択の場合）

女性の罹患率・死亡率が高い3つのがん(乳がん、子宮がん、大腸がん)に加え子宮内膜症や子宮筋腫など、女性特有の疾患を総合的にチェックすることができるプランです。年代別にプランが分かれており、乳がんにおいては乳房エコー・マンモグラフィを年代に応じてピックアップしています。



・レディースドックプレミアム（117,700円/税込）

一般的な人間ドックの検査項目に加え、年齢変化とともに気になる女性特有の疾患を網羅的に検査できるプランです。乳がん検査においては（プレミアムプランではマンモグラフィ2方向と乳房超音波を両方含む）をすべて実施します。



■ピンクリボン月間に合わせたクレージュ東京 レディースドッククリニックの取組み

クレージュ東京 レディースドッククリニックでは、ピンクリボン月間中の取り組みとして、募金箱の設置やスタッフのピンクリボンの着用など、乳がん検診受診の啓発強化を行ってまいります。

クレージュ東京の 「ピンクリボン月間」

10月は乳がん啓発の
ピンクリボン月間です。

当院では、
院内で募金活動を実施し、
公益財団法人日本対がん協会へ
寄付いたします。

スタッフもピンクリボンバッジを着用し、
皆さまと一緒に乳がん啓発に
取り組んでまいります。



クレアージュ東京 レディースドッククリニック

クリニック名 : クレアージュ東京 レディースドッククリニック
所在地 : 東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル 北館17F
アクセス : JR有楽町駅徒歩1分（中央西口・日比谷口）、日比谷駅直結（A3出口）
総院長 : 浜中聡子
健診受付時間 : 8:30～16:00
休診日 : 日・月
電話番号 : 0120-815-835（8:30～16:00）
ホームページ : <https://www.creage.or.jp/>

