

マンモグラフィの痛みについて



マンモグラフィとは、乳房を機械で圧迫してX線を照射して撮影する検査です。

乳房は立体的なので、そのまま撮影したのでは乳腺や血管、脂肪などと重なって病気があっても見つけることが難しくなってしまいます。

その為、乳房をできるだけ薄く伸ばすことで重なりを減らし病気を見つけ出しやすくします。

乳房の厚みを薄くすれば、放射線の被ばく量を少なくすることにもつながります。

ただ、この乳房を圧迫することに痛みを感じる方は少なくありません。

痛みの感じ方には個人差があり、全く痛みを感じない方もいれば、耐えられない程の苦痛を感じる方まで様々です。

この痛みによってマンモグラフィ検査を敬遠される方もいるのではないのでしょうか？

乳房を圧迫することはマンモグラフィ検査にとって必要なことなので、痛みを完全になくすことは難しいことですが、痛みを和らげることは可能です。その方法をいくつか挙げていきたいと思います。



1、 検査を受けるタイミングを図る

生理前はホルモンの関係で乳房が張ってしまい、乳房を圧迫すると痛むことがあります。乳房の張りが少ない生理開始1週間～10日くらいに検査を受けることをお勧め致します。

2、 体の力を抜く

緊張などで体を固くしていると痛みが増すこともあります。ただ初めて検査を受けるときや、以前の検査で痛みが強かったなどあるとどうしても自然と体に力が入ってしまいリラックスすることが難しいこともあるかと思います。そのような時は不安な事や心配な事は遠慮なく技師に伝えて積極的にコミュニケーションをとることで自然と緊張が和らぐこともあるのでお試しください。

3、 違和感があれば伝える

体調など受診者側の要因以外にも技師側のポジショニングやタイミングが痛みに影響することあります。遠慮せずに我慢できないような場合は、技師に伝える様にして下さい。その際、具体的にどこがどのように痛いかを伝えてもらうことで技師が工夫して痛み軽減が可能になる事もありますので遠慮は禁物です。