英国ヘルスケア通信

日本クラブ

Vol.64　2026年11月

英国で暮らす日本人女性のための乳がん検診ガイド

～ 日本との違いを知り、自分に合った検診・受診につなげるために ～

はじめに

乳がんは、日本でも英国でも女性で最も多いがんです。症状のない段階で発見し、適切な治療につなげるために、乳がん検診は重要な役割を担っています。

英国で乳房超音波検査に携わっていると、日本から移住された方から「40歳を過ぎたのに、なぜNHSから検診の案内が来ないの？」「日本ではマンモグラフィと超音波検査を受けていたけれど、英国ではどうすればいいの？」といった質問をよくいただきます。

日本とイングランドでは、乳がん検診の開始年齢や間隔、超音波検査の位置づけなどが異なります。本稿では、両国の検診制度の違い、マンモグラフィと超音波検査の役割、高濃度乳房（Dense Breasts）、乳房に変化を感じたときの受診方法などについて分かりやすくご紹介します。

※英国内でも国ごとに制度が異なるため、本稿では主にイングランドのNHS Breast Screening Programmeについて説明します。

1. 日本とイングランドでは検診制度が異なります

日本では、国の対策型乳がん検診として、40歳以上の女性に2年に1回のマンモグラフィが推奨されています。一方、イングランドでは、50歳から71歳の誕生日を迎える前までを対象に、3年ごとのNHS乳がん検診が行われています。初回の案内は通常50歳から53歳の誕生日を迎える前までに届きます。

日本では、人間ドックなどの任意型検診で乳房超音波検査が行われることがあります。しかし、現在の国の対策型検診では、超音波検査は、乳がん死亡を減らす科学的根拠が十分ではないため推奨されておらず、マンモグラフィとの一律の併用や、2年ごとのマンモグラフィの間に超音波検査を追加することも推奨されていません。

イングランドでは、NHSの自動招待を受けるにはGPへの登録が重要です。GPにfemaleとして登録されている対象者には通常、自動的に案内が送られます。氏名、住所などGPの登録情報を最新にしておき、53歳の誕生日までに案内が届かない場合は、地域の乳がん検診サービス（breast screening service）へ確認できます。

乳がん検診制度の比較：日本とイングランド

項目	日本	イングランド（NHS）
対象	40歳以上	50歳～71歳の誕生日前
検診間隔	2年ごと	3年ごと
基本検査	マンモグラフィ	マンモグラフィ
初回案内	自治体等による	通常50～53歳の誕生日前
超音波検査	国の対策型検診としては推奨されていない	定期検診には含まれず、必要時の診断・精密検査で使用
71歳以降	国の指針では上限年齢の定めなし	自動招待は終了。希望者は地域の乳がん検診サービスへ連絡し、3年ごとに継続可能

2. なぜ検診の開始年齢や間隔が違うのでしょうか？

「日本では40歳から検診を受けていたのに、英国ではなぜ50歳まで案内が来ないのだろう」と不安に感じる方もいるかもしれません。

乳がん検診というと、「できるだけ早い年齢から、できるだけ頻繁に受けた方がよい」と考えがちですが、集団を対象とした検診制度は、単純に検査回数を増やせばよいというものではありません。

マンモグラフィによる乳がん検診には、乳がんを早期に発見し、乳がんによる死亡を減らすという重要な利益があります。一方で、検診には次のような不利益もあります。

- 異常を疑われたが、精密検査で乳がんではなかった「偽陽性」
- 良性病変に対する追加検査や針生検
- 生涯に症状を起こさなかった可能性のある乳がんまで見つける「過剰診断」

発行：　日本クラブ医療サービス委員会　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　兼重　貴子（かねしげ　たかこ）放射線技師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk

・過剰診断に伴い、本来は必要でなかった可能性のある治療
・再検査や結果を待つ間の心理的負担

そのため、各国の検診制度は「より多く見つけること」だけでなく、検診による利益と不利益のバランス、乳がんの発症状況、研究結果、医療体制などを踏まえて設計されています。

このため、症状のない一般集団にマンモグラフィと超音波検査を一律に併用することは、日本の国の対策型検診にも、イングランドのNHS定期検診にも採用されていません。

症状がある場合は「検診」ではなく「診断」として評価します。英国王立放射線科医師会（RCR）の2025年ガイダンスでは、画像検査が必要な場合、原則として40歳未満では超音波検査を第一選択とし、40歳以上ではマンモグラフィを基本に、必要に応じて超音波検査などを組み合わせるとされています。

したがって、開始年齢だけを比較して「どちらが優れている」と考えるのではなく、自分が現在どの制度の対象なのかを理解することが大切です。ただし、症状がある場合は検診の対象年齢や次回の検診時期を待つ必要はありません。

3. 乳房の画像検査―マンモグラフィと乳房超音波検査

乳房の画像検査として広く用いられるマンモグラフィと超音波検査には、それぞれ異なる特徴と役割があります。

a)マンモグラフィ（2Dマンモグラフィ）



＊Image: Adobe Stock

マンモグラフィは乳房専用のX線検査で、症状のない方を対象とした乳がん検診の中心となる検査です。小さなしこりや微細石灰化の発見に有用で、超音波検査だけでは捉えにくい所見がマンモグラフィで確認できることがあります。

撮影時には、乳腺組織の重なりを減らして病変を見つけやすくし、必要な放射線量を抑えるために乳房を圧迫します。これは日本でも英国でも基本的に同じで、英国の方が痛くないというわけではありません。痛みには個人差がありますが、圧迫は短時間で終わります。以前の検査で強い痛みを感じた場合や、撮影中につらいときは、担当の放射線技師に遠慮なく伝えてください。

b)乳房超音波検査



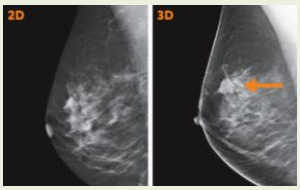
＊Image: Adobe Stock

乳房超音波検査は、超音波を利用して乳房内部を観察する検査です。放射線被ばくはなく、しこりの性状、嚢胞と充実性病変の鑑別、マンモグラフィで見つかった異常の追加評価などに重要な役割があります。

一方、超音波検査では良性の変化も多く見つかるため、偽陽性や追加検査・生検につながることがあります。

4. その他の乳房画像検査―3Dマンモグラフィ（DBT）、MRI、DWIBS

a)3Dマンモグラフィ（Digital Breast Tomosynthesis：DBT）



2Dと3Dマンモグラフィの違い

＊Image: Allevia Radiology

DBTは、複数の角度から乳房を撮影し、薄い断層像として再構成するマンモグラフィ技術です。乳腺組織の重なりを減らすことで、通常の2Dマンモグラフィでは見えにくい病変を発見しやすくなります。

一方、微細石灰化などの評価では通常の2D画像も重要であり、3Dがすべての面で優れているわけではありません。イングランドのNHS Breast Screening Programmeでは、DBTは主に検診で見つかった異常の追加評価に使用され、承認された臨床試験を除き、定期検診には使用されていません。

b)乳房MRI



＊Image: Adobe Stock

乳房MRIは、磁場と電波を利用して乳房を詳しく調べる検査で、放射線被ばくはありません。乳がんの検出感度が高く、特に乳がんの発症リスクが非常に高い方の定期的な画像検査などで重要な役割があります。

発行：　日本クラブ医療サービス委員会　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　兼重　貴子（かねしげ　たかこ）放射線技師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk

MRIにはさまざまな撮像方法がありますが、標準的な乳房MRIでは通常、ガドリニウム造影剤を使用して評価します。年齢やリスクに応じて、マンモグラフィと組み合わせて行われることもあります。

c)DWIBS：Diffusion-weighted Whole-body Imaging with Background Body Signal Suppression

DWIBSは、MRIの拡散強調画像（DWI）を利用した検査方法です。造影剤を使用せず、組織内の水分子の動きの違いを利用して画像化します。マンモグラフィのように乳房を圧迫する必要がなく、放射線被ばくもありません。

日本ではDWIBSなどの拡散強調MRIを利用した検査が、「無痛MRI乳がん検診」などの名称で提供されていることがあります。

一方、DWIBSを含む非造影MRIによる乳がん検診については、現在も研究が進められており、現時点では一般女性を対象とした乳がん検診において、マンモグラフィに代わる標準的な検査として確立されているわけではありません。

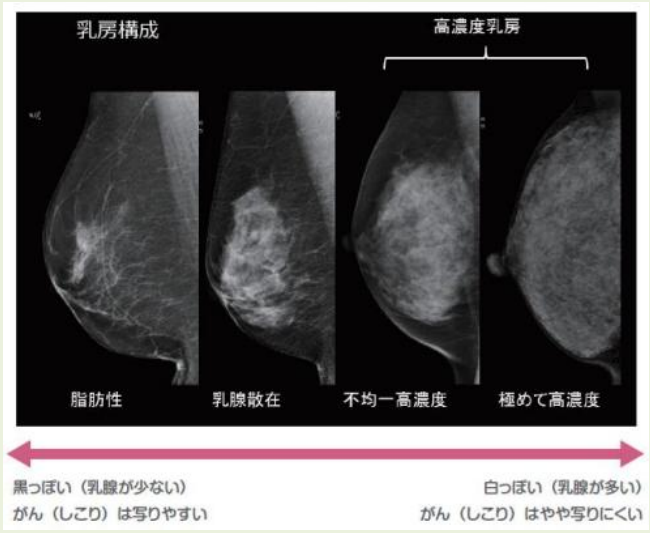
5. 高濃度乳房（Dense Breasts）とは？

日本人女性でも高濃度乳房は珍しくありません。厚生労働科学研究の全国多施設調査では、高濃度乳房の割合は40歳代で約66％、50歳代で約48％、60歳代で約35％と報告されています。

高濃度乳房とは、乳房内で脂肪組織に比べて乳腺組織の割合が多い乳房を指します。マンモグラフィでは脂肪は比較的黒く、乳腺組織や多くの乳がんは白く写るため、乳腺組織が多い乳房では病変が乳腺に重なって見えにくくなることがあります。

高濃度乳房そのものは病気ではありません。ただし、乳房濃度が高いほどマンモグラフィで病変が見えにくくなることがあり、乳房濃度自体も乳がんのリスクと関連することが知られています。

高濃度乳房では、超音波検査などを追加することで、マンモグラフィでは見えにくい乳がんが見つかる場合があります。一方で、偽陽性や不要な生検などが増える可能性もあるため、「高濃度乳房だから全員が超音波検査を受けるべき」という一律の推奨にはなっていません。



＊画像出典：厚生労働科学研究「乳房構成についての配布資料」

英国で高濃度乳房（Dense Breasts）はどのように対応されている？

英国のプライベートクリニックでは、マンモグラフィで乳房濃度が高いと評価された場合、追加の乳房超音波検査を勧められることがあります。ただし、高濃度乳房だから必ず超音波検査が必要というわけではなく、マンモグラフィ所見、年齢、症状、家族歴なども含めて追加検査の必要性が判断されます。

一方、イングランドのNHS Breast Screening Programmeでは、乳房濃度が高いことだけを理由に追加の超音波検査を行う制度にはなっていません。また、検診を受けるすべての方について乳房濃度を系統的に評価・記録する制度も採用されておらず、乳房濃度を含めたリスクに応じた検診について研究とエビデンス評価が続けられています。

6. 大切なのは「どの検査が一番よいか」ではなく、目的に合った検査を受けること

「エコーだけ受けていれば安心ですか？」「マンモグラフィは痛いので、エコーだけではだめですか？」という質問を受けることがあります。

マンモグラフィと乳房超音波検査は、それぞれ得意とする所見が異なり、一つの検査だけですべての乳がんを見つけられるわけではありません。年齢、症状、乳房の状態、家族歴、過去の検査結果などを考慮し、

発行：　日本クラブ医療サービス委員会　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　兼重　貴子（かねしげ　たかこ）放射線技師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk

目的に応じて適切な検査を選ぶことが大切です。

特に、症状のない方に行う「screening（検診）」と、しこりや乳頭分泌などの症状を調べる「diagnostic assessment（診断・精密検査）」は目的が異なります。症状がある場合は定期検診としてではなく、症状に応じた適切な診察・検査を受けることが重要です。

7. 家族歴や遺伝的リスクが高い場合

強い家族歴や遺伝子変異などにより乳がんのリスクが高いと専門家に判断された方は、一般集団向けの定期検診とは異なる、リスクに応じた定期的な画像検査の対象になる場合があります。対象者では、年齢やリスクに応じて、より若い年齢から、またはより頻回にマンモグラフィやMRIなどが行われることがあります。

家族歴が気になる場合は、まずGPに相談してください。

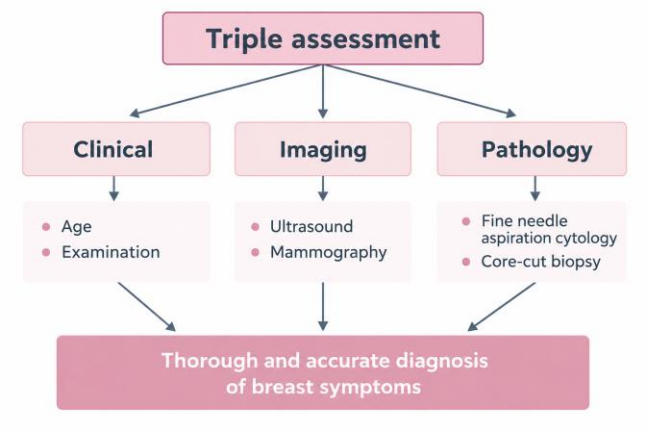
8. 乳房の変化を感じたら―NHSでの受診

乳房に気になる変化がある場合は、年齢や次回の検診時期に関係なくGPへ相談してください。例えば、次のような変化です。

・新しく触れるしこりや腫れ
・乳頭からの分泌、特に血液が混じる分泌
・乳房の皮膚のくぼみ、引きつれ、赤みなどの新しい変化
・新たな乳頭の陥没、乳頭周囲の発疹・ただれ
・乳房の一部が厚い、または硬いと感じる
・乳房の形や大きさの新しい変化
・わきの下のしこりや腫れ

GPが専門的な評価が必要と判断した場合は、Breast Clinicへ紹介されます。Breast Clinicでは、診察、画像検査（マンモグラフィや超音波）、必要に応じた生検を組み合わせる「**Triple Assessment**」により評価します。生検は全員に行うわけではなく、必要に応じて実施されます。

NHSでは、普段から自分の乳房の見た目や感触を知っておくことが勧められています。決まった確認方法はありませんが、いつもと異なる変化に気づいた場合は、検診を受けたばかりでもGPへ相談してください。





9. プライベートクリニックでの診察と検診

英国では、NHS以外にプライベートクリニックで乳房の診察や検査を受けることもできます。

しこり、乳頭分泌、皮膚や乳頭の変化などの症状がある場合は、単独の検査を自分で選ぶのではなく、Breast Clinicを受診することをお勧めします。Breast Clinicでは、乳腺を専門とする医師が診察し、年齢や症状、診察所見などに応じて、マンモグラフィや超音波検査、必要な場合には生検を組み合わせて診断します。

プライベートクリニックには、診察と必要な画像検査、必要に応じて生検までを、できるだけ一度の受診でまとめて受けられるようにした「One-stop Breast Clinic」を設けている施設もあります。

一方、症状はないものの、NHSの対象年齢や検診間隔とは別に乳がん検診を受けたい場合は、プライベートの乳がん検診を利用する方法があります。受けられる検査や対象年齢、GPからの紹介状が必要かどうかは施設によって異なります。

発行：　日本クラブ医療サービス委員会　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　兼重　貴子（かねしげ　たかこ）放射線技師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk

民間医療保険（Private medical insurance）を使う場合は、補償範囲や紹介状・事前承認の要否を保険会社に確認しておくとよいでしょう。

10. 妊娠中・授乳中の乳房検査

妊娠・授乳中も、症状があれば必要な検査を受けられます。英国王立放射線科医師会（RCR）のガイダンスでは、超音波検査が第一選択とされ、必要に応じてマンモグラフィや生検も行われます。マンモグラフィによる胎児への被ばくはごくわずかですが、妊娠・授乳中は乳腺が発達するため、病変が見えにくくなることがあります。

妊娠・授乳中の乳房検査：イングランドと日本の違い

時期	イングランド	日本
妊娠中	受診可能（妊娠の確認は不要）	自治体検診などでは原則延期
授乳中	NHSの定期検診は授乳終了後3か月まで延期	施設により異なる。断乳後6か月を目安とする施設もあるため事前に確認を
超音波検査	妊娠中・授乳中とも実施可能	妊娠中・授乳中とも実施可能

※上記は主に症状のない方を対象とした検診についての説明です。症状がある方や乳がんのリスクが高い方は、個別に検査の必要性が判断されます。

妊娠を予定している方は、妊娠・授乳中に通常の検診が延期される可能性があるため、妊娠前に検診時期を確認しておくとよいでしょう。

11. よくあるご質問（Q&A）

Q1. 英国では50歳未満は乳房の検査を受けられないのですか？

A. いいえ。50歳未満は一般集団向けのNHS定期乳がん検診の対象外ですが、症状があれば年齢に関係なくGPへ相談できます。必要に応じてBreast Clinicで診察や画像検査、生検などが行われます。また、遺伝的要因などにより乳がんのリスクが高いと判断された方は、一般の定期検診とは異なる、リスクに応じた定期的な画像検査の対象になる場合があります。

Q2. 生理前になると乳房が張ったり痛くなったりするのはなぜですか？

A. 生理前には、月経周期に伴うホルモンの変化によって乳腺組織が影響を受け、乳房が張ったり、重さや痛みを感じたりすることがあります。乳腺組織の腫れや乳管の変化なども関係すると考えられています。

両側の乳房に起こることが多く、生理が始まると軽くなる場合は、月経周期に伴う乳房痛（cyclical breast pain）であることが一般的です。乳房の痛みだけが乳がんの症状であることは多くありませんが、痛みが続く、いつもと違う、またはしこりや乳頭・皮膚の変化などを伴う場合は、GPに相談してください。

Q3. 乳房に嚢胞などの良性病変があると言われました。将来、悪性になることはありますか？

A. 単純嚢胞など、画像上明らかな良性病変そのものが乳がんに変化することは通常ありません。ただし、マンモグラフィや超音波検査は画像から病変の性質を判断する検査であり、画像所見だけですべての病変について100％確定できるわけではありません。所見によっては、経過観察や追加検査、生検が必要になることもあります。良性と言われた場合でも、勧められた経過観察や年齢・リスクに応じた検診を続け、新しいしこりや変化に気づいた場合は受診することが大切です。

Q4. マンモグラフィの被ばく量は？ 次の撮影まで期間を空ける必要がありますか？

A. マンモグラフィの放射線量は少なく、英国ではロンドンからオーストラリアまで飛行機で往復した際に受ける放射線量と同程度と説明されています。プライベートクリニックでは、症状のない方の再検診について、前回から1年以上空けるよう案内する施設もありますが、放射線防護上、必ず1年間空けなければならないという意味ではありません。症状がある場合や追加検査が必要な場合は、医師の判断で1年以内に撮影することもあります。

Q5. 豊胸術を受けています。乳がん検診を受ける際に注意することはありますか？

A. 脂肪注入やシリコンインプラントなどの豊胸術を受けている場合は、検診や診察の際に、施術を受けたことや施術時期を事前に伝えてください。

脂肪注入後には、注入した脂肪の一部が脂肪壊死を起こし、脂肪を含む嚢胞（oil cyst）や石灰化などの良性変化がみられることがあります。これらはマンモグラフィや超音波検査で確認されることがあります。

シリコンインプラントが入っている場合、イングラ

発行：　日本クラブ医療サービス委員会　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　兼重　貴子（かねしげ　たかこ）放射線技師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk

ンドのNHS乳がん検診ではマンモグラフィが基本です。インプラントによって乳腺の一部が見えにくくなるため、インプラントを後方へよけ、乳腺組織をできるだけ前方に出して撮影する方法（Eklund technique）などを用い、通常より多くの画像を撮影します。

症状がある場合やインプラント自体に異常が疑われる場合は、通常の検診とは別に適切な検査が必要になります。新しいしこりや乳房の変化に気づいた場合は、豊胸術によるものと自己判断せず、GPなどに相談してください。

おわりに

日本とイングランドでは、乳がん検診の開始年齢や間隔、超音波検査の位置づけが異なります。大切なのは、**症状のない方を対象とする「検診」**と、**症状がある方を対象とする「診断」**を分けて考えることです。

症状がない場合は、それぞれの国で推奨されている検診制度を理解して適切な時期に受診し、症状や新しい変化がある場合は、年齢や次回の検診時期にかかわらず早めに医療機関へ相談してください。また、普段から自分の乳房の状態を知り、変化に気づくBreast Awarenessも大切です。

本稿は一般的な情報提供を目的としています。個々の方に適した検査は、症状、年齢、家族歴、既往歴、遺伝的リスクなどによって異なります。不安がある場合は、医師または乳腺専門医療機関へご相談ください。

今回の内容が、英国で生活する皆さまが乳がん検診について理解を深め、ご自身にとって適切な検査や受診について考えるきっかけになれば幸いです。

References（参考文献）

※本稿の情報は2026年10月1日時点のものです。制度やガイドラインは変更される場合があります。

England

1. NHS England. *Breast screening supporting information.* Updated 29 January 2026.
2. NHS. *Who breast screening is for.*
3. NHS England. *Position statement on breast density in the NHS Breast Screening Programme.* Published 26 October 2023.
4. Royal College of Radiologists. *Guidance on screening and symptomatic breast imaging, fifth edition.* October 2025.
5. NHS England. *Breast screening: digital breast tomosynthesis.* Updated 29 July 2025.
6. NHS England. *Breast screening: using MRI with higher risk women.* Updated 23 March 2026.
7. NHS England. *Breast screening: guidance for organising a Very High Risk (VHR) screening programme.* Updated 23 March 2026.
8. NHS England. *Guidance for breast screening mammographers.* Updated 24 July 2025.
9. NHS England. *Breast implants and breast screening.* Updated 6 March 2026.

Japan

1. 厚生労働省．「乳がん検診を受ける前に知っておくこと」．
2. 国立がん研究センター がん情報サービス．「乳がん 予防・検診」．更新・確認日 2025年3月28日．
3. 国立がん研究センター がん情報サービス．「乳がん検診について」．
4. 厚生労働省 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ．「乳がん」．
5. 厚生労働省．「高濃度乳房についてのQ&A」．
6. 厚生労働省．「第46回がん検診のあり方に関する検討会　資料2-2」．2026年3月23日．
7. 厚生労働科学研究．「乳房構成についての配布資料」．



発行：　日本クラブ医療サービス委員会　原稿：ジャパングリーンメディカルセンター　兼重　貴子（かねしげ　たかこ）放射線技師
日本クラブ　TEL: 020 7921 9490　Email: jimukyoku@nipponclub.co.uk　HP: nipponclub.co.uk