

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野3-2-1
電話093-672-6050
http://www.kyruken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 久野靖治

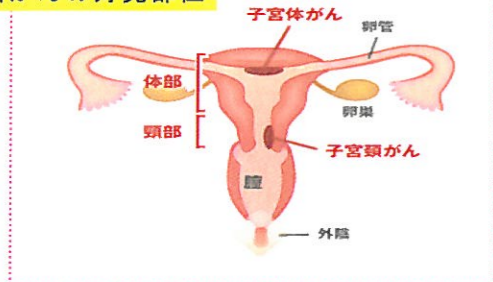
子宮がんは、女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。そして、日本では子宮頸がんが、子宮がん全体の70～80%を占めています。そこで今回は、「子宮頸がん」の原因や予防についてのお話をいたします。

子宮頸がんは予防ができる!?

1. 「子宮頸がん」ってどんな病気?

子宮がんは発生部位により、子宮体がんと子宮頸がんに分けられます。子宮頸がんは子宮の入り口にできるもので、女性特有のがんの中では乳がんに次いで多く、また近年では20代後半～30代で急増しています。初期には全く症状がないことがほとんどで、異常に気がついたときには進行しているということも少なくありません。

子宮がんの好発部位



引用(国立がんセンターHPより)

治療法は主に手術療法・放射線治療・化学療法(抗がん剤による治療)があり、がんの進み具合や部位、年齢、合併症の有無などによって治療法を決定します。早期に発見できれば、子宮の温存が可能となり、妊娠することもできます。

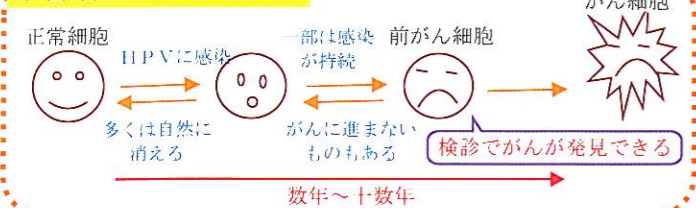
2. 子宮頸がんの原因は「ウイルス」

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスが原因となることが殆どです。HPVに100以上もの種類がありますが、そのうち約15種類のHPVが原因となり、発がん性HPVと呼ばれています。

発がん性HPVは粘膜同士の接触によって感染し、多くの場合性交渉によって感染すると考えられています。女性の約80%が1度は感染するとされ、中でもHPV16型とHPV18型と呼ばれる2種類は、子宮頸がんを発症している20～30代の女性の約70～80%から見つかっています。

感染しても多くの場合は免疫力によってウイルスが排除されますが、何らかの理由によりHPVが持続感染した場合、長い

子宮頸がんになるまで



年月(平均10年以上)をかけて子宮頸がんへと進行します。

現在、がん検診は細胞診での検査が主流ですが、細胞診とHPV検査を併用すると検診の精度があがり、また将来の子宮頸がんのリスクも評価できます。アメリカのガイドラインでは、細胞診・HPVともに陰性の場合、その後3年間は検診の必要がないとされています。

HPV検査

ヒトパピローマウイルス(HPV)に感染しているかどうか調べる

3. 子宮頸がんの予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチンは、HPV16型とHPV18型の感染を防ぐワクチンで、海外ではすでに100カ国以上で使用され、日本でも2009年12月22日より接種できるようになりました。

ワクチンに含まれるウイルスには中身(遺伝子)がないので、接種しても感染することはありません。3回のワクチン接種で、長期にわたって感染を防ぐことが可能です。しかし、今感染しているHPVを排除したり、子宮頸部の前がん病変を治す効果はなく、あくまで接種後のHPV感染を防ぐものです。また他のHPV感染は予防できません。ただ、HPVの自然感染では十分な免疫が獲得できないため、過去に感染した人でも未感染の人と同様、ワクチン接種により十分な免疫を獲得でき、予防効果が期待できます。

日本産婦人科医学会では、45歳までの女性の接種を推奨しています。子宮頸がんワクチンの接種については最寄の医療機関又は、北九州市のホームページ(くらしの情報→予防接種)を参照ください。

～終わりに～

子宮頸がんの原因や予防について話してきましたが、子宮がん検診を受けなければ発見することはできません。定期的ながん検診を続けることを忘れないようにしましょう。

お知らせ



当施設では、4月より子宮頸がん検診と同時にHPV検査ができるようになりました。詳しくは、お問い合わせください。

健診企画グループ
093-672-6054

間食と上手につき合いましょう

間食とは、毎日の規則的な食事の間にもものを食べる事です。気分転換や心の栄養にもなるものです。しかし、間食のとりすぎは禁物。間食は“敵”だと思わないためにも、上手につき合い方を身につけましょう。気づけば、何か食べている... という事がないように、間食はルールを守ってとるようにする事が大切です。『間食の仕方のポイント』以外にも、“お菓子を買い置きしない”“目の前にお菓子を置かない”“ゆっくりと味わう”“栄養成分表示を確認する”なども大切な事です。あなたのルールをつかって、間食を楽しみましょう。

間食の仕方のポイント

- \* 1日200kcal 以内にする
\* 夜、寝る前は避ける
\* 無意識に食べない(ながら食いしない)
\* 小さな包装のものを選ぶ
\* 時間と回数を決める
\* 菓子以外の「果物・乳製品・無糖の飲み物」を取り入れる



菓子、菓子パン、飲料のエネルギー

Energy chart for various snacks and drinks: 板チョコ 1枚 (36kcal), ショートケーキ 1個 (35kcal), シュークリーム 1個 (20kcal), ドーナツ 1個 (200-300kcal), カスタード 1切 (15kcal), みたらし団子 1本 (10kcal), せんべい 1枚 (6kcal), クッキー 1枚 (5kcal), あんぱん 1個 (35kcal), ロンパン 1個 (45kcal), サイダー 350ml (15kcal), 缶コーヒー 190ml (15kcal).

シュガーレス、低糖、ノンカロリー、低カロリーの定義

Table with 2 columns: Definition and Food/Drink examples. Includes categories like Sugarless, Low Sugar, Non-calorie, and Low-calorie.

注: 飲用に供する食品については、100ml 当たりになります。(栄養改善法 栄養表示基準より)
管理栄養士: 三幣洋子

私の趣味... シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです。

～第6回: 健診グループ 赤坂 静男～



私の趣味は写真撮影です。写真歴は40年程で、途中資金不足でやめていましたが、一度定年を迎え何か趣味をと考えた時、カメラもデジタル化時代となり、一段と写真に興味を持ち、夫婦で夜中から家を出発して九州の港に入港する客船を撮りに行くようになりました。九州に入港する客船はほとんど撮影しましたので、今は撮影(地形)方法について学んでいます。左の写真はクイーン・メリー2で、年に1回長崎港に入港する151,400トンの客船です。

～センターからのお知らせ～

当施設内健診について、平成25年4月1日から健診時間帯予約制が始まります。事前にご予約のお電話をお願い致します。

予約専用 電話 093-672-6210

編集後記

女性の皆さんは、子宮がん検診を受けていますか? 奥様や娘さんはどうですか? 検査への不安や恥ずかしさで、なかなか受診されていない人も多いのでは...。しかし、齋藤先生のお話の最後にあったように、定期的ながん検診を受診することがとても重要です。さあ! 「はっぴい・らいふ」を読み終わったあなた! 今が受診のチャンスですよ!