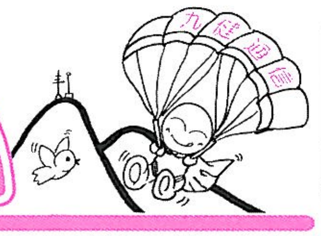
幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴぃ・らいふ



㈶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 (代) 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集　機関紙編集委員会
発行人　久野靖治

婦人科検診 受けてますか？

女性特有のがんと言えば、子宮がん・卵巣がん・乳がんが挙げられます。
それぞれの臓器に対するがん検診は、これまで30歳以上の女性に対し積極的に薦められていましたが、羞恥心や診察に伴う疼痛などにより受診者数の伸び悩みが課題となっています。今回は、栗田先生に婦人科検診の重要性についてお話をしていただきました。

婦人科に女性医師が着任いたしました

栗田　智子　医師

日本医師会認定産業医
日本産婦人科学会認定医

どうしても躊躇してしまう婦人科検診。
当センターでは検査技師・看護師全て女性スタッフが対応します。
安心して受診してください。

ピンクリボン

ピンクリボン(Pink ribbon)とは、乳がんの撲滅、検診の早期受診を啓蒙・推進する活動のシンボルマーク。
1980年代にアメリカで盛んになった運動で、日本では2000年代より広く一般に知られるようになりました。

乳がん検診

乳がんになる日本女性の割合は年々増えており、現在30人に1人が乳がんにかかると言われています。

また乳がんは若い年齢で発症するのが日本の特徴で、30歳代から増えはじめ、40歳以上になると急カーブで増加しています。最近では、20歳代の女性にも乳がんが見つかるケースもあり「乳がんチェックは20歳代から。若いから大丈夫という過信は禁物」です。乳がんの治療成績をがんの進行度別にみると、早期の０～Ｉ期で発見すれば治療成績は非常に良いという結果が得られています。また、早期であれば乳房温存治療が可能で、治療後もQOL（生活の質）を下げることなく生活できることがわかっています。ですから、早期発見すれば、乳がんは決して怖い病気ではありません。

早期発見のためには、自己検診やマンモグラフィなどによる定期検診が大切です。視触診（自己検診）は皮膚の陥没や発赤、腫瘤や分泌物の有無を、自宅に居ながらいつでも自分でチェック出来るという点で有用です。

当施設で検診を行なった方々にはパンフレットを配布し、日頃から自己検診を行えるよう指導しています。

マンモグラフィって どんな検査？

マンモグラフィは乳房のＸ線撮影のことで、乳房を２枚の板で圧迫して撮影します。圧迫して撮影することは、正確な診断をするためにとても重要です。圧迫すると、しこりなどの病変がある場合、変化をはっきり映し出して診断を容易にします。

また、薄く伸ばしたほうが放射線量を少なくできます。撮影時には、徐々に圧迫を加え5～10秒程度で終了です。圧迫して撮影するときに多少の痛みを感じます。痛みの感じ方には個人差があり、体に力が入っていると痛みを強く感じることがあるのでリラックスした状態で受けるのがポイントです。

生理前の乳房が張った状態では痛みを強く感じることがあるため、生理後乳房の張りがとれた時期に検査することをお勧めします。

マンモグラフィは視触診で発見が難しい乳がんや腫瘤となる前の乳がんなどの発見に役立ち、前回の検査と比較したり、いつでもどこでも誰でも診ることができるため、検診に適していると言われています。

乳房超音波検査（乳腺エコー）

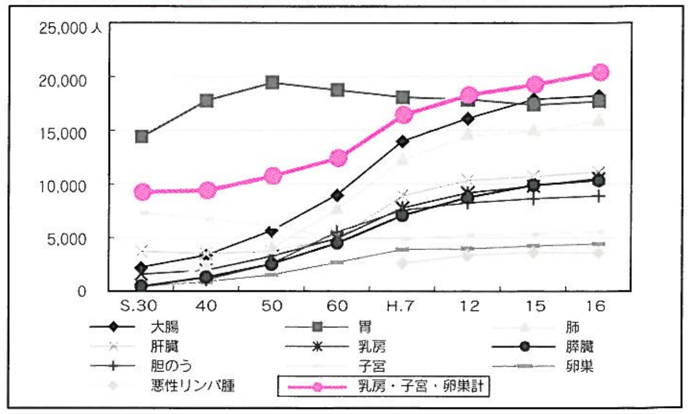
乳房超音波検査は、マンモグラフィでは映し出しにくい乳腺の発達した30歳代などの若い女性や妊娠中や授乳中の女性にもお勧めできる検査です。超音波検査は放射線被曝の心配はありません。乳房にゼリー状の液体を塗って超音波を出す器具を乳房にあてて検査をするので、苦痛は全くありません。

子宮がん検診

2004年4月に厚生労働省は「がん検診の指針」を一部改正し、市区町村が行う子宮頚がん検診の対象年齢を従来の「30歳以上」から「20歳以上」に引き下げ、若い年齢層からの子宮がん早期発見に力を入れていくことになりました。若者の性意識の変化に伴い、子宮頚がんのリスク因子として重視されている、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染が広がってきているため、これまでよりも若い年齢層で、子宮頚がんの前がん状態である異形成が増加しています。

子宮がん検診では、まず問診票に自覚症状や月経周期などの情報を記入します。次に診察台に上がって子宮頚部の細胞を採取し、内診します。緊張せず、力を抜くことで診察時の疼痛もほとんどなくなります。閉経後出血や不正性器出血を繰り返し認める方は、子宮体部細胞診・組織診が必要となります。また卵巣は親指頭大（閉経後はさらに縮小）と小さく、下腹部がぽっこり傾向となった女性においては内診でその異常を見つけることはしばしば困難となります。こういった際は、病院受診での子宮体部細胞診・組織診や超音波検査を行うようお勧めしています。若い女性の場合、婦人科を受診することには抵抗があるかもしれませんが、すすんで受診されることをお勧めします。

女性のがんによる死亡者数　出典:厚生労働省統計表



第005号　はっぴぃ・らいふ　平成20年10月1日

インフルエンザを予防しよう！

暑さが和らぎ、朝晩だいぶ肌寒くなってきました。インフルエンザの季節が・・・。岡崎　浩子　医師

インフルエンザ

インフルエンザという言葉は、イタリアの占星術師たちが周期的に流行する病気の原因がわからず、星や寒さの影響(influence)と考えた事に由来すると言われています。

現在では、インフルエンザウイルスによる感染症ということがわかっており、毎年11月～4月に流行します。この時期が低温低湿でインフルエンザウイルスにとって住みやすい環境であることや、寒さで血流が減りウイルス等の侵入を妨げる線毛細胞の働きが鈍くなること、乾燥のため粘膜が刺激を受けやすくなること、また、部屋を閉め切ることが多いためウイルスが蔓延しやすい環境となることが要因として考えられます。

インフルエンザウイルスにはA,B,Cと3つの型があります。

B型は遺伝子がかなり安定しているため免疫が長く続き、C型はほとんど変化しないので一生免疫が続く(一度感染すれば二度とかからない)といわれていますが、A型は変異(遺伝子構造の変化)しやすく、症状も重篤になることが多いです。同じ亜型であってもさらに小さな変異を起こすため、年によって流行するウイルスが変わります。10～30年おきに大変身し、世界規模の大流行を起こしています。

インフルエンザの症状

ウイルスに感染後、1～5日程度の潜伏期間（症状を起こさない期間）があります。通常のかぜとは違い、38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が強く出るのが特徴です。のどの痛みや鼻汁、咳、腹痛、下痢等の症状を伴うこともあります。

現時点では、予防方法や治療方法が確立しており、恐い病気との認識は薄いかもしれませんが、高齢者や慢性呼吸器疾患、心臓の病気、腎不全、糖尿病等の持病がある場合は、肺炎を合併しやすく死に至ることもあります。

インフルエンザ予防レシピ

インフルエンザの予防には、免疫を高めるビタミンＣや粘膜を丈夫に保つカロテンを多く含むものを積極的に摂ると良いでしょう。ビタミンＣやカロテンは緑黄色野菜や淡色野菜、果物、芋に多く含まれます。また、体を冷やさないように温かいものをとることも大切です。とろみをつけたスープなどは、冷めにくく体も温まりますね。

＜豚肉とカボチャのチリソース煮＞

	４人分
豚もも肉薄切り	200g
酒	適量
カボチャ	240g
玉ねぎ	40g
ホールトマト缶詰	160g
塩	小さじ1/6
油	小さじ１
豆板醤	大さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ４
酒	小さじ８

１人分のエネルギー 162kcal

① 豚薄切り肉は一口大に切り、酒をまぶす。
② カボチャは2cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
③ 鍋に油を熱し、①を炒め、②を加えて炒める。
④ 豚肉に焼き色がつけば、ホールトマト、ケチャップ、酒、豆板醤を加えて煮込む。
⑤ カボチャが柔らかくなれば、塩で味を調える。

インフルエンザの予防法

1．人ごみや繁華街への外出を控える
ウイルス感染の機会を減らせます。

2．うがい、手洗いの励行
ウイルスを除去すると共に、うがいは口腔内の湿度を上げることも出来ます。

3．マスクを着用する
飛沫（空気）感染防止にとても効果的で、口腔内の湿度を保つ効果もあります。

4．適度な湿度（50～60%）を保つ
湿度を50%以上にするとウイルスの生存率が著明に低下します。

5．抵抗力をつけておく
抵抗力があると感染しても発症しませんが、抵抗力が弱っていると症状が長引き重くなります。
過労やストレス、睡眠不足を避け、休養、規則正しくバランスの良い食事、適度な運動を行い免疫力を高めておきましょう

6．予防接種
もっとも効果が高い方法で、発病を予防でき、たとえ発病しても重症化せずに済みます。
流行の中心は1月上旬～3月上旬です。接種後、効果が出るまでに約2週間かかりますので、12月上旬までには予防接種を受けましょう。インフルエンザワクチンは安全性の高いワクチンの一つですが、不安な方は医師によく相談して下さい。
当日37.5℃以上の発熱のある人、強い卵アレルギーのある人、インフルエンザの予防接種でショックを起した事がある人、重症な急性疾患にかかっている人は、接種は勧められません。

それでもかかってしまったら。。。

早めに病院で受診しましょう。
先生の指示に従い、水分を十分にとり、安静にして下さい。
症状が軽快しても2日間は他人にうつす可能性がありますので、外出等は控えましょう。

本来ヒトには感染しないといわれていたタイプの新しいインフルエンザが報告されています。
規則正しい生活（食事、適度な運動、休養）をし、日ごろから抵抗力をつけておきましょう。

財団法人
九州健康総合センター

お問い合わせ先
〒805-0062
北九州市八幡東区平野3丁目２－１
TEL０９３－６７２－６２１０（健診予約）
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記...
今回の婦人科特集はいかがでしたか？
「婦人科検診を受けなければ」と思いつつ、なかなか受診できていない方結構いらっしゃるのではないでしょうか？
この機会に当センターで受診されてはいかがですか？
そういえば、私の母は今まで一度も婦人科を受診したことがありません。
早速予約をして、今年こそは母にも受けてもらいたいと思います。
K．S