

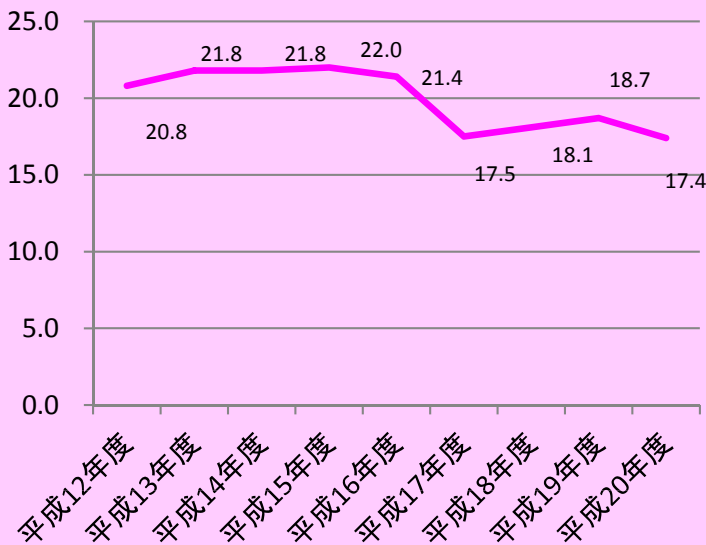


子宮がんについて

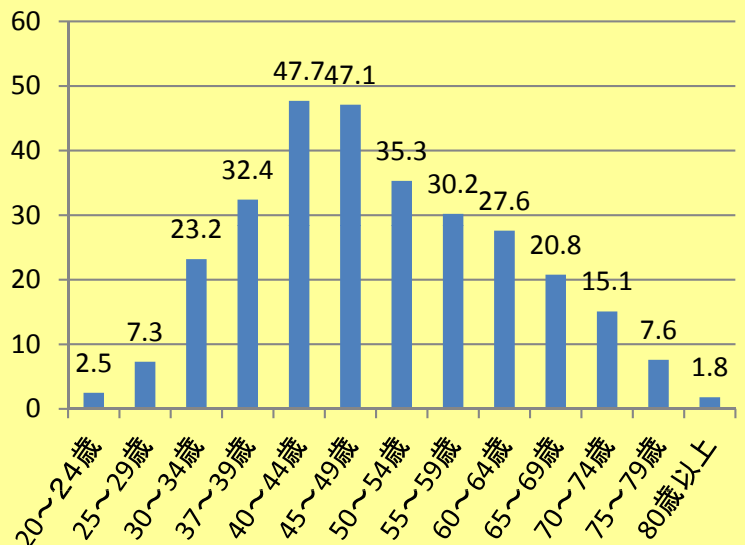
『若い女性に急増!!』

子宮がんは女性特有のがんです。近年、20～30歳代の若い世代にも増えています。それにもかかわらず、検診を受けない人が多いのが現状です。日本人の検診受診率は20%あまりで、若い世代の受診率はもっと低くなります。欧米の受診率は、70～80%なので、日本はかなり低い状況です。鳥取県のがん検診の受診率を下のグラフで示します。

子宮頸部がん検診受診率の推移



平成20年度子宮頸がん検診受診率



平成21年度鳥取県健康対策協議会子宮がん対策専門委員会資料より

『子宮がんの種類と特徴』

子宮がんには、発生する部位によって、子宮体がんと頸がんの2種類があります。

子宮頸がんは、日本でも2009年から認可された予防ワクチンの接種による予防効果が期待されています。このワクチンは、子宮頸がんの発症を7割ほど減らせるといわれています。

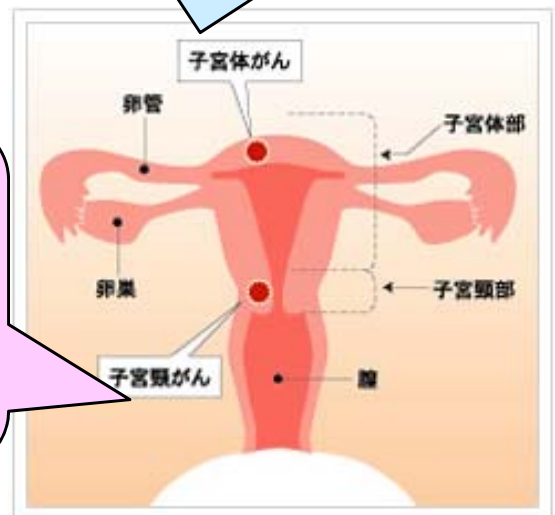
対象者は中高生を中心とした若い世代となりますので、**検診を受ける重要性は変わりません。**

『クーポン券について』

2010年度予算により、日本のがん検診受診率を50パーセントに上げることを目標として、女性特有のがん対策が講じられることになり、無料クーポン券配布が決まりました。平成21年4月2日から平成22年4月1日までに、「子宮頸がん」20・25・30・35・40歳「乳がん」40・45・50・55・60歳になられた方はクーポンを利用すると無料で検診が受けられます。

原因: ヒトパピローマウイルスによる感染
特徴: 特に30～40歳代に多く、近年20歳代にも増加
早期発見しやすい
症状: 初期はほとんど無症状
進行すると不正出血やおりものの異常など

原因: おもにホルモンのバランスの変化
特徴: 50～60歳代に多いが近年低年齢化傾向
閉経前の発生は少ない
症状: 初期の段階から不正出血がある
排尿痛、排尿困難、おりものの異常など



<裏面もご覧ください>

『子宮がん検診の流れとその効果』

子宮がん細胞は他のがん細胞にくらべ、増殖の速度は緩やかであるといわれています。定期的に検診を受けて細胞診を行えば、がんになる前の段階(異型上皮)で診断することができます。

子宮頸がんの一次検診では、子宮頸がん細胞診だけが科学的に有効であると証明された方法です。異型上皮が浸潤がんになるのに2~3年かかります。定期的に健診を受けることでがんになる前の段階で診断することが可能です。

また、早期がんのうちに発見して治療すればほとんど治療が望めるがんですので早期発見は重要です。

子宮頸がん検診Q&A

Q1 子宮頸がん検診って？

A 子宮頸部をブラシなどでこすって細胞を取って調べます(「細胞診」といいます)。がんになる前の細胞の変化もチェックできます。国の指針では、20歳以上の女性は2年に1回行う事になっています。

Q2 すぐにがんだとわかるの？

A いえ、精密検査が必要です。日本対がん協会の検診を受け精密検査を受けた人の中で1000人に1人足らずの割合でがんが見つかっています。精密検査では、細胞が少し変化した段階で見つかることが多く、それが軽度ならもとにもどるケースが少なくありません。がんの場合は治療をします。

Q3 妊娠中や生理中でも検診は受けられるの？

A 妊娠中でも検査は可能です。がん検診を受けた事ない人は、妊婦検診時に受診しましょう。もし、がんが見つかって早期であれば適切な対応を行う事で妊娠や出産も可能です。

また、生理中も検査は可能です。

Q4 どうして子宮頸がんが起きるの？

A ほとんどがヒトパピローマというウイルスの感染が原因だと分かっています。どこにでもいるありふれたウイルスで性体験のある男女のほとんどが感染したことがあると考えられています。感染は特別なことではありません。また、感染しても、多くは一過性で、気がつかないうちに免疫力で消えていきます。ごく一部の人では感染した状態が続き徐々に細胞が変化していきます。

栄養コーナー

旬の食材を上手に使おう！！青背の魚で生活習慣予防！！

まだまだ残暑は厳しいですが、秋はすぐそこまで来ています。秋においしい食材といえば、今年は高値が心配されているサンマがあります。その他にも、イワシやカツオ、サバといった青背の魚の多くは秋から冬にかけて旬をむかえます。

旬の魚には脂がたっぷりと乗っていて、大変おいしく、また体にも嬉しい効果も期待できます。青背の魚にはEPAやDHAといった不飽和脂肪酸が含まれており、**健康診断でコレステロールが高めと言われたことがある方には特にお勧めしたい食材**といえます。せっかくだので、積極的に食べる機会を増やしてみませんか？

EPAとDHAの詳しい働きは下の図を参考にしてください。



EPA(エイコサペンタエン酸)

効果: 青背の魚の脂に含まれており、血液をサラサラに保つ働きがあるため、動脈硬化や心筋梗塞を防ぎます。

DHA(ドコサヘキサエン酸)

効果: 脳細胞を活性化し、学習能力や記憶力を高め、認知症を予防します。学習期にある子どもにはもってこい！

魚と一緒に... おすすめレシピ★

ニンジンのアーモンド和え

ニンジン 1本分... 千切りにする
アーモンド 5粒程度... 細かく砕く
胡麻ドレッシング ... 好みの量

食べる直前に、ボウルに全ての材料を入れ、軽く混ぜ合わせれば出来上がり。
※水分が出るので、混ぜるのは食べる直前に！！

EPAとDHAを効果的に摂るには？

①どちらも魚の脂に含まれているので、焼き魚として食べる際には、脂を落としすぎないように！煮魚の方がお勧めです。

②酸化しやすい性質を持つため、購入したらなるべく早く調理して食べましょう。

抗酸化作用のあるビタミンA・β-カロテンを含む緑黄色野菜(ニンジン・カボチャなど)やビタミンEを含む種実類(ごまやアーモンドなど)のおかずとセットで食べるとうり◎ →**おかずの例: ニンジンのアーモンド和え**

③魚が調理しにくいという方は、缶詰でもOK。骨まで食べられるので、カルシウムも摂ることができます。