

## こんにちは 保健師です!

保健師：小林 有美



### 子宮がん・乳がん検診を受けましょう

保健福祉課保健指導係 ☎52 2211

子宮がん・乳がんによる日本人女性の死亡者数が近年増えてきています。ところが「自分には関係ない」「検診ってよくわからない」などの理由で検診を受けない方が多いのが現状で、早期発見する機会を逃してしまう場合もあります。町でも4月と6月に乳がん・子宮がん検診を行います。まずは正しい知識を持ち、検診を受けることが大切です。

#### 40歳から始める乳がんの定期検診

「私はだいじょうぶ」 - それ落とし穴です

乳がんは40歳から50歳代に急増し、乳がんになる方も約3倍に増えています。「まだ若いからだいじょうぶ」とか「年だから関係ない」などと思っていませんか？

乳がんは30歳代から増え、45歳でピークを迎えます。また、70歳以上でも乳がんになる方は増えています。乳がんは誰にでも起こりうる病気です。

乳がん検診は早期発見のためにマンモグラフィ検査（乳房のレントゲン撮影）が有効です

初期には自覚症状はありません。乳がんは乳房の中にある乳腺にできる悪性腫瘍で、がん細胞が増殖して乳腺の周囲にある組織が腫れてくるとしこりがわかるようになります。乳がんの進行は非常にゆっくりで直径1cmのしこりになるまでには約10年かかります。通常、手に触れて発見できるしこりの大きさは直径2cmくらいからで、それ以下の早期の乳がんは触って見つけることは困難です。触ってもわからないがんを見つかるのに有効なのがマンモグラフィ検査です。

マンモグラフィ検査とは...

乳房専用のレントゲン撮影です。レントゲンフィルムを入れた台と透明なプラスチックの板で乳房をはさんで平らにして撮影します。痛みを伴うことがありますが、乳房の大小に関らず撮影は可能です。

定期検診と自己検診で乳がんの早期発見率は高まります

自己検診は難しく考えず、お風呂で体を洗うついでに触ってみるくらいでかまいません。月に1回、月経が終わったころの乳房の柔らかい時期に行なうのが理想的です。（閉経後の方は月1回日にちを決めて行ないましょう。）体の上から触って見つけられるのが乳がんです。ほんのわずかな変化をキャッチできるのは自分自身です。

異常を発見したら...

しこり、乳頭からの血液の混じった分泌物、乳頭や乳輪のただれなどの異常を発見した場合は、すぐに専門医に相談しましょう。乳がんの専門科は産婦人科ではなく、乳腺外科です。



#### 子宮がんには2種類あります

子宮がんは女性の中では胃がん、乳がんが続いて多くなっています。がんのできた部位によって子宮頸がん（けいがん）と子宮体がんの2種類に分けられます【表1】。どちらも検診で早期発見が可能です。まずは子宮頸がんと子宮体がんの特徴を知り、定期的に検診を受けることが大切です。

【表1】子宮がんの種類

	子宮頸がん	子宮体がん
原因	ヒトパピローマウィルスの感染（ヒトパピローマウィルスは性行為によって感染しますが、ほとんどは免疫力によって排除されます。ところが何らかの原因で排除できなかった場合にがん細胞となり増殖します。）	現在のところ、はっきりとわかっていませんが女性ホルモンが関係していると考えられています。妊娠・出産経験が少ない人や閉経年齢が高い人、ホルモン補充療法を受けたことがある人にガリスクが高いと言われています。
発症時期	30歳代から40歳代で多く見られます。最近では20歳代の若年層で急激に増えています。	50歳代から60歳代で多く見られます。
症状	初期には自覚症状はほとんどありません。 ・生理以外の不正出血 ・下腹部の痛みや重苦しい ・月経不順や月経過多 ・悪臭、色のついたおりもの ・血尿や血便、排尿痛など	比較的早期の段階で不正出血が現れることがあります。

子宮がん検診とは？

頸がん検診は子宮頸部の表面から綿棒などでこすりとった細胞を顕微鏡で調べます。

体がんは体部の細胞を調べるのが一般的ですが子宮の奥に器具を入れるため痛みを伴うことがあります。体がんは早期に不正出血が現れることが多いので、症状があればすぐに医療機関の受診をお勧めします。

#### ●乳がん・子宮がん検診の申込み

今年対象となる方には、2月に検診意向調査を配布していますので、意向調査で申し込みをしてください。

## シリーズ 学校だより ⑥2

各学校の取り組みを紹介します。

### ▶▶落合小学校▶▶▶



△子ども達の作業も真剣そのものです

夏休み明けの自然体験学習で力ヌー体験をしました。その中で、子ども達は、自分達で力ヌーを作りたいという思いを持ちました。そこで、総合的な学習の時間を使い、地域の方や力ヌーを作っている方々から協力をいただいで、力ヌーづくりに挑戦することにしました。  
週に一度、地域の方に来ていただいた力ヌーづくりの準備を始めていたのですが、最初は、木を張り合わせるのが難しく、最初は、力ヌーづくりは慣れた手つきで力ヌーづくりに没頭して、力ヌーには、進水式をするのみならず、誓い合っています。

力ヌーづくり



△寒さも忘れて、笑顔でカーリングを楽しみました

交流団の子ども達にとつて、氷上は初めての体験で、転んでいたりもたくさんいましたが、とても楽しそうにストーンを投げていました。カーリングのあとには、みんな名刺交換です。カーリングの様子など、楽しく和気あいあいの時間を過ごしていました。

カーリングで交流