

健康チャンネル ぎょうと

健康教育情報誌



京都鉄道博物館

第260号

診察室より＊子宮がんのお話～全く異なる2つのがん～
平成27年度 複十字シール運動のご報告
好評です！脳ドック結果説明
がん征圧全国大会に向けて
プチトレのススメ＊座席 de トレーニング
平成28年度 結核の予防とがんを考えるつどい
健康長寿のまち京都



一般財団法人

京都予防医学センター

KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

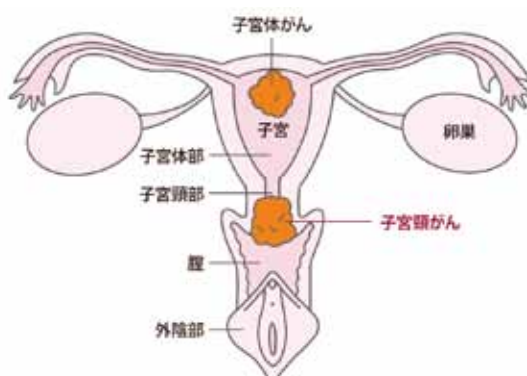


子宮がんのお話 ～全く異なる2つのがん～

婦人科部長 細川 千秋



子宮がんには、子宮の入り口部分の「子宮頸部」に発生する子宮頸がん、と、胎児を育てる部分の「子宮体部」に発生する子宮体がんがあります。1960年代には頸がんが9割を占めていましたが、その後の子宮頸がん検診の普及により頸がんは大幅に減少し、一方で体がんが近年増加傾向にあることから、現在 頸がん：体がん は 約2：1 の割合となっています。どちらも子宮に発生するがんですが、発生部位が違っただけではなく、発症の引き金やがんとしての性質などが全く違う別の病気です。今回はそれぞれの特徴と対策についてお話しします。



子宮頸がん ～検診による早期発見を

子宮頸がんは子宮頸部の上皮（表面の細胞）から発生するがんです。わが国では年間1万6千人が発症、2500人が死亡、30歳代前半に発症のピークがあり、発がん性HPV（ヒトパピローマウイルス）の感染により起こることが判っています。実はこの発がん性HPVは、女性の80%が一生涯に一度は感染する非常にありふれたウイルスで、感染してもほとんどの場合は各自の免疫力によって排除され、一時的な感染だけで終わります。しかし、残念ながら0.15%の人ではウイルスを排除できずに感染が長引き、がん化の方向へ進んでしまうのです。

正常の細胞が発がん性HPVに感染してから、前がん病変（異形成）を経てがん化するまでには、数年から数十年かかると言われており、進行は比較的ゆっくりです。また、子宮頸がんは早期のうちにはほとんど症状がないのが特徴です。不正出血がみられる頃には子宮を摘出せざるをえない程度にまで、また、痛みが出るようになる頃には手術ができない程度にまで進行していることが多く、無症状のうちに検診を受け早期に発見することが重要となってきます。

子宮頸がん検診では、細胞診（子宮頸部の細胞をブラシでこすり取り、その細胞を顕微鏡で観察して異常の有無を診断する検査）を行います。細胞診では前がん病変も見つけることができるので、早期発見には非常に有効な検査です。発がん性HPVは性交渉によって子宮頸部に感染するため、若い年代で増加しています。ぜひ20歳になったら子宮がん検診を受けましょう。また、ウイルス感染から発がんまでに長期間かかることも多いので、閉経後の方も油断はできません。最近は、発がん性HPV感染の有無を調べる検査も簡単にできるようになりました。ウイルスを排除できているかどうかを確認することができますから、細胞診とセットで受けられるとより精度の高い検診となります。

子宮体がん ～不正出血に注意

子宮体がんは、子宮体部内側の子宮内膜の細胞から発生するがんです。年間8千人が発症、1600人が死亡、閉経後の方に多く発症のピークは50歳代です。子宮内膜は月経により毎月剥がれ落ちて入れ替わっていますから、規則的に月経のある人には

	子宮頸がん	子宮体がん
患者の典型例	 ●30代が発症のピーク	 ●50代で肥満体型
リスクファクター (原因)	●発がん性のヒトパピローマウイルス (HPV) 感染	●肥満、高血圧、糖尿病 ●未経産婦(未婚・産婦にかかわらず) ●エストロゲン製剤の長期使用 など
初発症状	ほとんどなし	不正性器出血

子宮体がんの発症が少なく、閉経後や月経不順のある人ではリスクが高くなります。発がんの原因ははっきりわかっていませんが、肥満、高血圧、糖尿病、女性ホルモンの影響（授乳期間が短い、ホルモン療法など）などが危険因子とされています。わが国では近年の生活習慣の欧米化に伴い、全年齢層で増加傾向にあります。

子宮体がんにも前がん病変（子宮内膜異型増殖症）があります。がん化に要する期間は子宮頸がん同様比較的ゆっくりですが、子宮頸がんとは異なり、その多くで早期から不正出血が見られるのが特徴です。そのため、不正出血があってから検査をしても、6割は早期がんの状態で見られるといわれています。

ところで、「子宮がん検診」を受けられた方の多くは、子宮体がんもわかるはず、と思ってられるかも

しれません。しかし、広く行われている「子宮がん検診」というのは子宮頸がん検診であり、子宮体がんについてはほとんどわかりません。子宮体がん検診は一般的には行われておらず、国の指針でも「子宮頸がん検診の問診にて6か月以内に不正出血のあった者に対しては、医療機関への受診を勧奨する。ただし本人が同意する場合には子宮頸がん検診に引き続き子宮体部の細胞診を行う。」となっています。つまり、子宮体がんの検査は、疑いのある人やリスクの高い人に対して医療機関の外来診療で行うのが原則なのです。

子宮体がんの検査は、子宮体部細胞診といって、子宮体部まで細い管を入れて内膜を一部こすり取り、その細胞を顕微鏡で調べるのですが、これはやや痛みを伴います。それに対して経膈超音波検査は痛みをほとんど伴わずに行える検査で、特に閉経後の子宮体部の異常を見つけるのには非常に有効です。そのため、閉経後で症状のない方は、まず経膈超音波検査を受け、その結果必要と判断された場合に子宮体部細胞診をお受けになるのがよいでしょう。不正出血のある方、ホルモン療法をうけておられる方は、ぜひ定期的に婦人科をご受診下さい。また、生活習慣を改善して肥満、高血圧、糖尿病を予防することも子宮体がんの予防につながりますから、くれぐれもお忘れになりませんように。

平成27年度 複十字シール運動のご報告

昨年度も多くの方々によるあたたかいご協力を賜り、誠にありがとうございました。京都府支部としての募金総額は3,780,981円、全国では226,856,215円になりました。

皆様からの募金は、結核予防の普及啓発及び結核予防団体の活動に役立たせていただきます。これからも、結核のない明るい社会を築くために、皆様のご協力をお願いいたします。



好評です!

脳ドック結果説明

毎週金曜日、脳ドックを受診された方を対象に京都大学病院脳神経外科医による結果説明を行っています。

現在担当いただいている3名の医師は、とても気さくで、実際に撮影した画像を見ながら、専門用語をあまり用いず、大変わかりやすく説明いただけるので、非常に好評を頂いております。また、要精密検査の判定がついた方には、必要であれば、その場で医療機関を紹介し紹介状をお渡ししています。

異常がある方はもちろん、異常がなかった方も無料で受けいただけます。脳ドックを予防に役立てていただくため、受診後のフォロー体制を大切にしていきたいと考えております。



脳ドック

《画像検査+リスク検査》

46,440円 (税込)

脳オプション

《画像検査のみ》

35,640円 (税込)

脳卒中などの予防には、禁煙のほか、体重・高血圧・脂質異常・糖尿病等の管理が大切です。それらのリスク要因もあわせて調べるのが『脳ドック』です。

がん 征 圧 全 国 大 会 に 向 け て

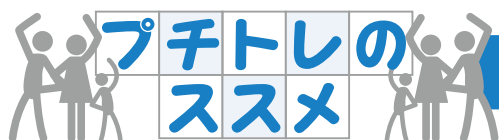
2016年9月9日に「2016年度 がん征圧全国大会」を開催します。本大会は、がんの征圧に向けて全国各地で活動している方々が一堂に会し、がんの予防・早期発見・早期治療を啓発するものです。大会の準備を担当する「がん征圧全国大会準備委員会」は、本大会が有意義なものとなるよう、昨年、群馬県で行われた大会の視察から会議を重ね、本大会が行われるロームシアター京都、京都ホテルオークラを何度も視察しました。その中で、会場のレイアウトや導線の確認、係員の配置等、細部にわたり計画と確認作業を繰り返してきました。本大会は1,000人規模の大きな大会です。準備不足があったり、何か一つでも工程に瑕疵があれば、大会全体が損なわれるかもしれません。支障なく大会が行われるよう緊張感を持って準備に取り組みました。また、本大会は立場の違う様々な方が来られます。それぞれの方々に適切な対応ができるよう心を砕きました。

このような会を準備する立場になって初めて、運営する側は予算と限られた時間の中で創意工夫を重ね、心を尽くしているという事を知りました。

本大会が、がん征圧への決意を新たにする機会となり、一人でも多くの方の心に残る大会となるよう、職員全員の力を合わせて成功に導きたいと思います。

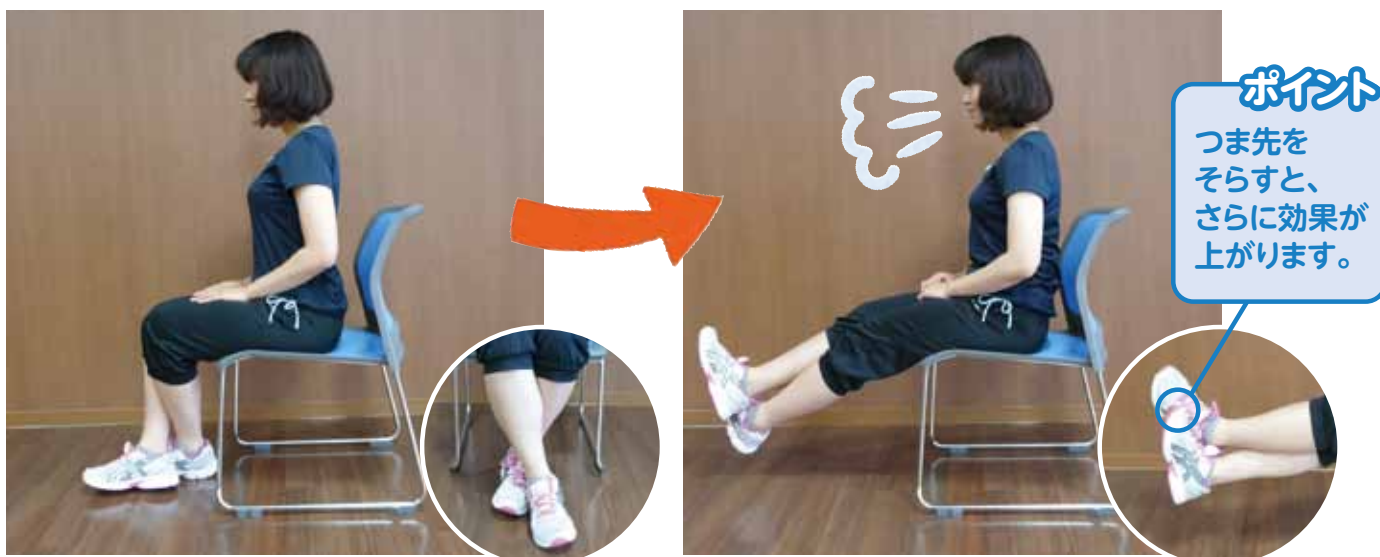


総務課 がん征圧大会推進委員会 小野 響子



座席 de トレーニング (大腿四頭筋編)

座っている時間が多いあなた、座っている時間も「筋トレタイム」です。
自分の脚の重さを利用した太もも前のトレーニングです。
歩くときに使う大事な筋肉なので、日ごろからしっかり鍛えておくといいですよ！



①椅子に腰かけ脚をクロスさせる。

②息を吐きながら下側の脚で上側の脚を持ち上げる。

※ 膝は伸ばしきらなくてもよい。

※ 背筋を伸ばし、余裕があればもたれずに。

回数：左右30秒×2～3回

健康運動指導士 門間 萌子

平成28年度

結核の予防とがんを考えるつどい

平成28年 9月30日(金) 開場 午後1時 開演 午後1時30分

龍谷大学響都ホール校友会館 (アバンティ9階)

ご参加は、事前に
電話予約が必要です。

☎075-811-9131

入場無料

結核

「まだまだ忘れてはいけない病気～結核～」

国立病院機構 近畿中央胸部疾患センター
臨床研究センター 感染症研究部

露口 一成 先生

がん

「正しい乳がん検診と予防」

京都府立医科大学大学院
内分泌・乳腺外科学

阪口 晃一 先生

健康長寿のまち京都



健康長寿のまち・京都

市民ぐるみで健康づくりを推進し、年齢を重ねても一人ひとりのいのちが輝き、地域の支え手として活躍できる、活力ある地域社会を実現するため、『健康長寿のまち・京都市民会議』が平成28年5月9日、80を超える団体の参画を得て正式発足しました。

京都市健康大使を設け、各世代の代表として、子役タレントの本田紗来ちゃん（姉にフィギュアスケートの本田真凜選手、子役タレントの本田望結ちゃん）、オリンピックメダリストの朝原宣治氏・奥野史子氏夫妻、裏千家家元の前玄室大宗匠と、105歳の現役陸上選手の宮崎秀吉氏、服飾評論家の市田ひろみ氏がそれぞれ就任されました。

京都予防医学センターは参画団体の一つとして協力してまいります。



編集後記

先日、西表島へ行ってきました。真っ青な海と広い空、鮮やかな原色の花々。西表島でしか食べられない地元の食事。都会ではできない、いろんな体験をしました。日常を忘れて、身も心もとても癒されリフレッシュできました。体の健康は健診で、心の健康は趣味や息抜きをして癒されて、心身ともに健康で過ごせる事が何よりも大切ですね。皆さんはどんな方法で心のメンテナンスをされていますか？

（高城）



一般財団法人

京都予防医学センター

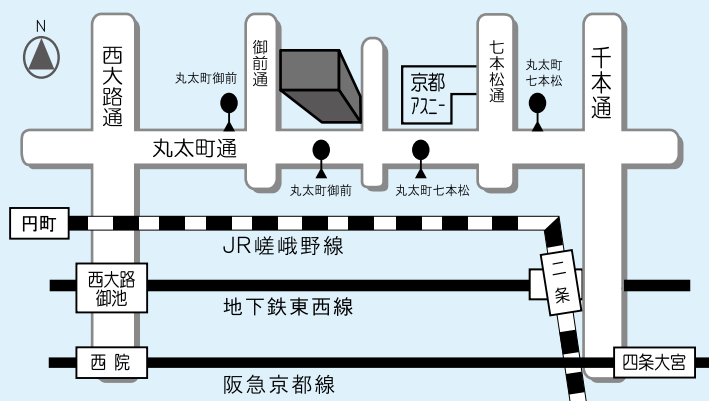
KYOTO PREVENTIVE MEDICAL CENTER

結核予防会京都府支部

日本対がん協会京都府支部



予防医学事業中央会京都支部



〒604-8491

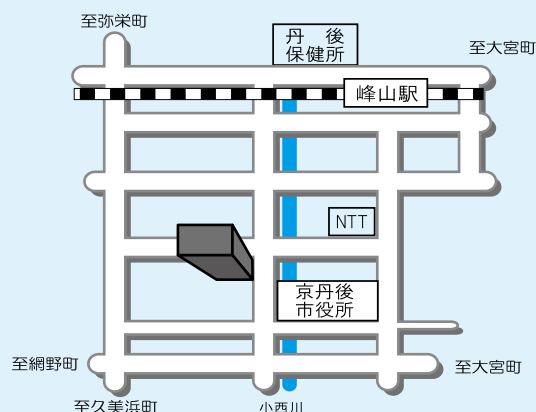
京都市中京区西ノ京左馬寮町 28 番地

TEL : 075-811-9131 (代表)

FAX : 075-811-9138

<http://www.kyotoyobouigaku.or.jp>

genki@kyotoyobouigaku.or.jp



【丹後支所】

〒627-0012

京都府京丹後市峰山町杉谷 784

TEL : 0772-62-0693

FAX : 0772-62-5979