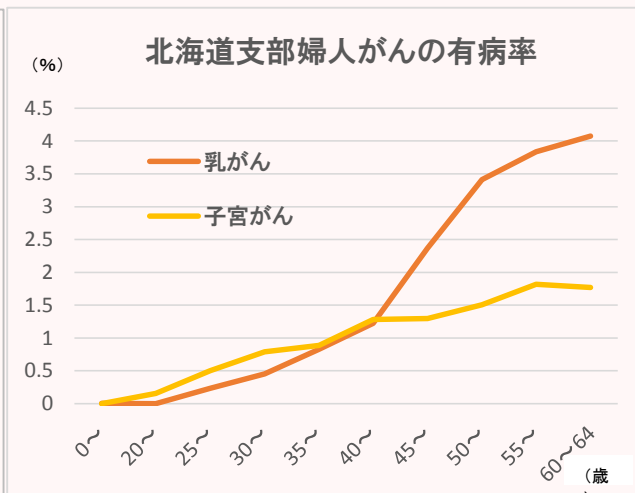
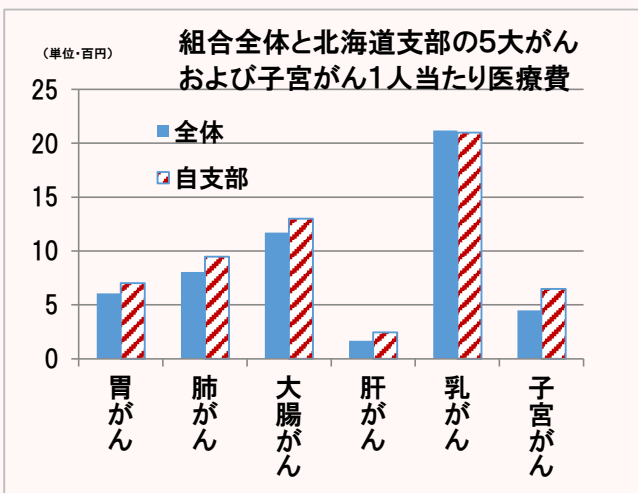


# Health care information -婦人がん-

## ● 知っていますか？

教育庁では公立学校共済組合北海道支部と協働し、健康に関するデータを分析（データヘルス計画）して、病気の予防や重症化予防として、効果的な保健事業に取り組むこととしています。平成27年度からは、婦人がん（乳がん・子宮がん）の予防と早期発見の取り組みを始めています。（\*子宮がんは、子宮頸がん、子宮体がんを含みます）



※公立学校共済組合医療費分析(データへ)

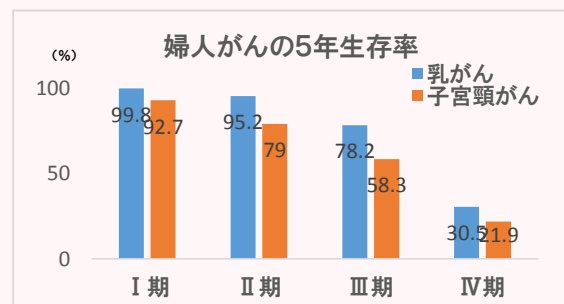
公立学校共済組合北海道支部の、がんの医療費は、全国の共済組合全体より高い傾向にあります。その中でも乳がんの医療費は高く、子宮がんも共済組合全体より上回っています。

特に、女性の35歳以降の乳がん、40歳～45歳以降の子宮がんが増加しており、特に被扶養者の割合が高いことがわかりました。

乳がんや子宮がんの中でも、子宮頸がんは、初期症状がほとんどないため、検診で早期に発見することが大切です。

また、早期発見・早期治療により、90%以上が治ると言われています。

定期的な検診は、健康を維持していくためのバロメーターです。



※stageは、臨床病期もしくは病期と呼ばれるもので、がんの進行度を分類するものです。数字が大きいほど進行したがんを表します。

※公益財団法人がん研究振興財団発行「がんの統計'14」全国がん(成人病)センター協議会加盟施設における5年生存率(2005～2006年診断例)

## ● 婦人がん検診を受けましょう

検診を受けようと思っても、なにかと抵抗感があるだけに色々な理由で後回しにしてしまいがちです。でも、いざ検診を受けようと思ってみたら、希望の日程で予約できず、受診できなかったということがあります。家庭や職場、そして自分自身でスムーズに検診を受けることができるよう心がけましょう。

子宮頸がん検診を受けるときはフリースカートなどがお勧め！

### 検診の申込先は？

- ・共済組合から3～4月に職場を通じて申込みの案内があります
- ・人間ドックで追加検査にできます
- ・市町村から対象年齢時に無料クーポンが配付されます

病院予約は早めが肝心  
3ヶ月以上前がお勧め！

### 検診は痛い？

- ・マンモグラフィーは乳腺が張っている生理前を避けるのがコツ(生理後1週間前後)
- ・子宮頸がん検診は、ほとんど痛みません(痛いと感じる感覚には個人差があります)

### 女性医師はいないの？

- ・女性医師、女性スタッフがいる病院があります( J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動参照)
- ・医療機関のHPや電話で確認してみましょう

乳がんの治療を行うのは、「外科」です。主に「乳腺外科」があります。

### 仕事・家事・育児で忙しくて検診に行けない？

- ・自分のことは後回しになりがちですが、健康は自分1人の問題では、ありません
- ・配偶者・同僚・家族の声かけが受診につながる大きな力になります

10月の第3日曜日に乳がん検査を受けることができる医療機関があります(J.M.Sジャパン・マンモグラフィー・サンデー参

### 子宮がんは2種類ある！

- ・子宮頸がんはHPVの感染が関連、初期の自覚症状がほとんどないので、検診受診が大切です
- ・子宮体がんは初期から不正出血やおりものの臭い、色、量などの自覚症状が現れます。早期に受診しましょう

### 乳がん検査の種類は？

- ・主に視触診、マンモグラフィー、超音波検査があります
- ・乳腺の状態で向き不向きがあり、年齢や検診機関により選択方法が異なります

セルフチェック＋定期検診のダブルチェックをしましょう(セルフチェックの方法は次項参照)



## ● 婦人がんの発症リスクをさげましょう

セルフチェックや検診は、婦人がんの早期発見・治療に有効です。また、発症リスクを下げることで病気の予防にもつながります。乳がんや子宮がんの発症リスクとされている生活スタイルは改善し、予防に努めましょう。



### 禁煙しましょう

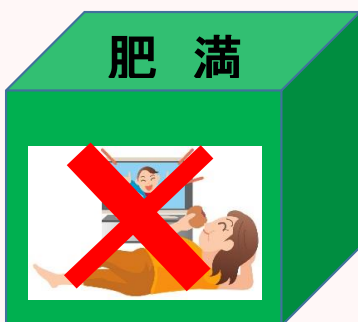
子宮頸がんは、喫煙によって発症リスクが高まります。本人が吸わなくとも吸っている人の近くにいることで煙が体内に入ってしまう受動喫煙も影響があると言われておりますので、注意しましょう。喫煙は、他のがんの発症リスクもあります。



### アルコールの過剰摂取を控えましょう

アルコールの摂取は、乳がんのリスクとされているエストロゲンレベルをあげます。

アルコールを飲むことで乳がんの発症のリスクが上がり、飲む量が多い人程、「乳がん」になり易いということが分かっています。



### 肥満も関係しています！

肥満は、閉経後の女性の乳がん、子宮体がんの発症リスクをあげます。

運動は、リスクを下げる可能性が大きいとされています。

過度な肥満や運動不足にならないようにしましょう。

これさえ守れば絶対にがんにならないという方法はありません。生活習慣に不健康な偏りがないかどうかを点検し、少しずつ改善し、継続するという地道な努力を、ストレスにならない範囲で工夫するというのが基本的な考え方です。

がん予防の情報は、日々さまざまな場所から発信されています、科学的根拠の確かな情報を集めて、各個人の現状と照らし合わせることが大切です。