

# いきいき 愛知だより

第4号

平成24年11月  
発行



## contents

1

**特集** 子宮頸がんは、女性なら誰でもかかる可能性があります。  
子宮頸がんについて 20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を2年に1度は受けましょう。  
愛知医科大学病院 産科・婦人科 副部長・教授(特任) 藪下 廣光先生

3

胃腸のSOSを見逃さないで! 疲れた胃に元気を与えるとおきレシピ。  
管理栄養士 仁木 由美子さん

4

TOPIC 刈谷市で乳がん検診のピンクリボンボランティア活動を実施しました。

## 特集

# 子宮頸がんについて

今回は「子宮頸がん」について、愛知医科大学病院の藪下教授にお話をいただきました。



愛知医科大学病院  
藪下 廣光先生

### Profile

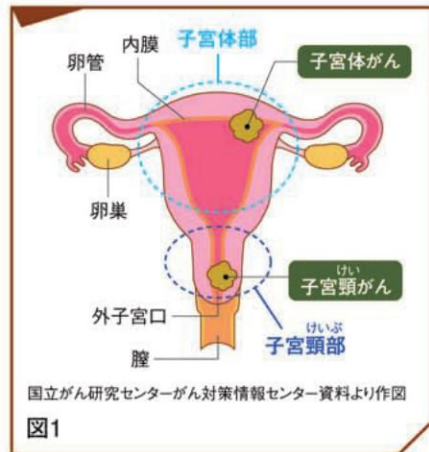
愛知医科大学病院  
産科・婦人科 副部長・教授(特任)  
専門分野/婦人科腫瘍学  
所属学会等/日本産科婦人科学会、International Gynecological Cancer Society、日本癌学会、American Association for Cancer Research、日本癌治療学会、日本不妊学会、日本臨床細胞学会、日本婦人科腫瘍学会、American Society of Clinical Oncology

1989年、中部地域において学術研究を行う若手研究者を支援する東海学術奨励賞に選出されるなど、産科・婦人科医療の研究発展、及び臨床にご尽力。子宮がん検診の啓蒙活動等でも広く頼られる先生として活躍中です。

**子宮頸がんは、女性なら誰でもかかる可能性があります。  
20歳を過ぎたら子宮頸がん検診を  
2年に1度は受けましょう。**

**子宮頸がんは20代～30代の若い女性に多いがんです。**

子宮がんには、大きく分けて「子宮頸がん」と「子宮体がん(子宮内膜がん)」の2つのがんがあります。子宮体がんは赤ちゃんが育つ体部にできるがんで、他のがんと同じように高齢者に多く見られます。子宮頸がんは子宮の入り口付近「頸部」(図1参照)にできるがんで、粘膜表面にとどまる上皮内がん(子宮頸がん前駆病変)と、粘膜より深くひろがる浸潤がんからなっています。20代をはじめとして30歳～40歳くらいまでの“お母さんになる年代”の方によく発生し(好発年齢)、特に20～30代の女性のがんでは第1位になっています。30代後半以降は子宮頸がんにかかる人の割合(罹患率)は横ばいとなりますが、70代後半から再び増加する傾向があり、好発年齢ではないからといって油断は禁物です。



**子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルスの持続感染です。**

子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)にあることが解明されています。ヒトパピローマウイルスは、皮膚と皮膚(粘膜)の接触によって感染する大変ありふれたウイルスで、セクシャルデビューをした女性であれば、ほぼ80%～

90%の方が50歳までに感染を経験すると言われています。ただし、体に備った免疫反応によって、ウイルスが自然に体外に排出されることもあり、感染=子宮頸がんというわけではありません。免疫機能がうまく働かずウイルスが子宮頸部に残ってしまい、長い間感染が続く(持続感染)と、その部分の細胞ががん細胞へと徐々に進行していくことがあります。また、ヒトパピローマウイルスにはおよそ100種類以上の型がありますが、子宮頸がんに関与する型(高リスク型)は15種類程度で、中でも「16型」「18型」が原因の約60～70%を占めています。

**子宮頸がん検診は進行がんを防ぎ、死亡を減らす効果が証明されています。**

子宮頸がんの初期には目立った症状がありません。ですから早期発見・早期治療には、子宮頸がん検診を定期的に受

けるのが1番の近道です。20歳を過ぎたら、2年に1回は子宮頸がん検診を受診しましょう。最近、名古屋市など行政の助成制度としてワンコイン（500円）検診も行われています。その成果もあり、以前は15%程度しかなかった受診率が、最新の調査では49.5%（平成21・22年度隔年、名古屋市データ）となっています。20歳以上の女性は誰でも2年に1回、ワンコインで子宮頸がん検診が受けられるので、ぜひ、こうした助成制度を有効にご活用ください。独立行政法人の国立がん研究センターがん対策情報センターによれば、受診者の約1%に精密検査が必要となり、精密検査が必要な受診者の中で、がんが発見されるのは約10%弱といわれています。少ないように感じるかもしれませんが、これは医学的にはかなりの高率です。また、発見されるがんの60%以上は、上皮内がんなど早期のがんで、大半は子宮を温存した治療による根治が可能です。もちろん、治療後に妊娠や出産をすることもできます。また、子宮頸がん検診でがんが見つかる場合、初回に見つかる方が継続受診の方を上回っています。20歳以上でこれまでに子宮頸がん検診を受けたことがない方は、ぜひ、受診されることをおすすめします。



ん検診では婦人科医が内診を行い、子宮頸部から細胞を採取する必要があります。医療機関や検診サービスが行き届かない地域のために、自己採取による検診も行われてはいますが、医師が採取した場合に比べ精度が低いという問題があります。初めての方など、恥ずかしさや抵抗感があるかも知れませんが、実は、医師が内診できる部位だからこそ、臨床的に病理診断ができるという、他のがんにはない早期発見につながる検診メリットがあります。また、がん以外にも婦人科系の異常が検診で見つかることもあります。女性の体は男性と比べて複雑です。ぜひ、定期的に婦人科の検診を受け、女性特有の疾病を防いでいただきたいと思います。

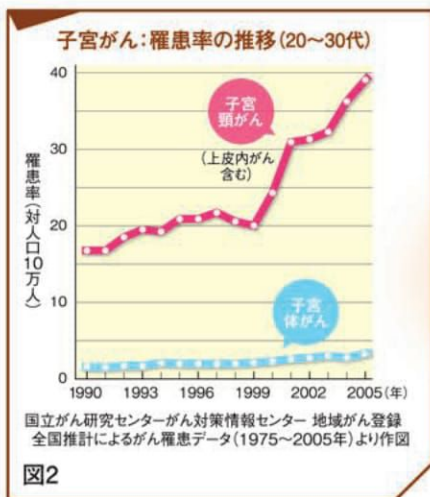
**検診の頻度は、  
2年に1度で大丈夫です。  
ただし、異常を感じたら  
すぐに医療機関へ。**

「子宮頸がん検診は、毎年受けなくても大丈夫ですか?」という、ご質問をいただくことがあります。どんな病気でも例外はありますから、絶対とは言いきれませんが、子宮頸がんの前駆病変細胞はとてもゆっくりと増殖するなど医学的な根拠を踏まえたうえで、現在、初回検診で異常がなかった場合、2年に1度の割合で受診し続ければ、ほぼ根治が可能な初期段階で見発見できるとされています。より、確実にということなら、子宮頸がんの原因となっているヒトパピローマウイルス感染の有無を

検査（検査料は全額自費負担）で確認することもできます。ただし、ヒトパピローマウイルスの感染検査は、潜伏感染の問題もあり、検査のタイミングによっては正しい結果が得られないことがあります。検査を希望される方は、婦人科専門医と相談してみてください。また、子宮頸がん検診で異常がなかった方も、不正出血や月経異常などがあった場合は、すみやかに医療機関を受診するようにしましょう。

**ヒトパピローマウイルスの  
感染を防ぐワクチン接種も  
できますが、子宮頸がん検診は  
必ずお受けください。**

子宮頸がんの予防には、原因となるヒトパピローマウイルス「16型」「18型」の感染を予防するワクチンの接種も有効です。セクシャルデビューをする前の女性でおよそ70%、セクシャルデビュー後の女性では30%程度の効果があるとされています。中学1年生～高校1年生の女子（自治体により異なる場合があります）に対しては、行政によるワクチン接種の助成制度もあり、婦人科だけでなく内科や小児科の病院でも接種してもらえます。また、現在ワクチンには2種類あり、それぞれ効果や接種間隔などが異なるので、詳しいことはお医者さんと相談されるとよいでしょう。ただし、ワクチン接種は子宮頸がんを100%予防するものではありません。ワクチン接種をした方も、子宮頸がん検診は必ず受診しましょう。



**子宮がん検診では  
「子宮頸部細胞診」によって  
がん細胞を見つけています。**

子宮頸部細胞診では、子宮頸部の表面からブラシなどでこすり取った細胞を顕微鏡で調べます。そのため、子宮頸が

# 胃腸のSOSを見逃さないで!

クリスマスや忘年会、お正月に新年会…。何かとイベントの多いこの時期は胃腸の調子を崩しがち。毎日元気に過ごすために胃腸の声を受け止め“快食・快便・快調”生活を送りましょう。

こんな症状はありませんか?

- 胸焼け
- 胃の痛み
- 胃もたれ
- 便秘
- 下痢

胃腸の不調の原因とは?

**食べ過ぎ・飲みすぎ**  
胃に大量に食べ物を詰め込むと、食べたものと胃液が混じりにくくなり消化がスムーズに行われず胃もたれなどが起こる。胃酸が多量に分泌され、胃の粘膜に負担がかかる。

**不規則な生活**  
食事時間が不規則で空腹が長く続くとう液の分泌が高まって粘膜を刺激したり、消化・吸収のリズムが乱れる。また睡眠不足では傷ついた胃の粘膜の修復が進みにくい。

**加齢**  
加齢とともに胃の粘膜細胞は減少し、胃液の分泌や濃度が低くなる。胃腸自体の運動も低下し胃もたれや膨満感が起こりやすくなる。

**ストレス**  
ストレスを感じると胃の粘膜の血流が極端に低下し、消化機能が落ちる分、胃の動きが過剰になったり鈍くなったたりするなど、胃腸本来の機能が低下する。

自律神経の乱れ

胃腸の不調

## 胃腸を整えて休ませる胃腸いたわりメニュー

会食や宴会の増えるこの時期は体重の増加も気になります。日頃の労を癒したりストレスを発散するのも大切ですが、胃腸への気配りは忘れずに。

**その①**  
適量のたんぱく質をしっかりと

肉や魚、卵などに含まれるたんぱく質は体の細胞や消化酵素を作るのに欠かせない栄養素。ポイントは脂肪分が少なく高たんぱく質の食材や部位を選ぶこと。

**その②**  
塩分は控えめにうす味で

鍋料理やお酒のつまみなどで塩分を摂り過ぎ気味。そうすると胃の粘膜への刺激も大きくなり負担になります。香辛料や香味野菜、食材の“うま味”を利用し物足りなさをカバーしましょう。

**その③**  
野菜類で胃腸の調子を整える

野菜・きのこ類・果物は胃腸の調子を整え傷ついた胃腸の粘膜を修復するために不可欠です。たんぱく質の消化吸収も助けてくれる他、食物繊維は腸の蠕動運動を促して排便をスムーズにする作用もあります。

**その④**  
消化を助ける食材や調理法を取り入れる

胃腸の働きが弱っているときには、消化を助ける食材を取り入れます。ごはんやうどんなどの主食は胃腸に負担が少ないのでおすすめ。また、風味づけに酸味や香辛料を少し加えると胃液の分泌を促すので、胃もたれに効果的。

**その⑤**  
噛む食材で消化機能活性

やわらかいものばかり食べていると胃腸本来の力は衰えて機能も低下。“よく噛む食材”をプラスすることで消化機能が活性化されて消化する力も高まります。

疲れた胃に元気を与える  
とっておきレシピ

## 蓮根しんじょの和風あん

れんこんに含まれる“ムチン”は胃壁を保護し、タンパク質や脂肪の消化を促進。上品な一品なのでおもてなし料理にも。素揚げにしてもおいしい。



材料(2人分)

- れんこん 150g
- むきえび 30g
- 酒 小さじ1
- A 塩 小さじ1/5
- 片栗粉 小さじ1
- すまし汁

作り方

- れんこんを酢水につけてからすりおろす。
- えびは粗く刻んでおく。
- おろしれんこんとAをよく混ぜ合わせ最後に②のえびを加える。
- 等分しラップの中央に置き、茶巾にする。
- 電子レンジで約2分加熱し、粗熱がとれたらラップをはがす。
- すまし汁を作り、器に盛りしんじょにかける。

## 野菜たっぷり鮭のポトフ 塩麹風味

バターや油を使わず塩麹の旨味を利用して、カロリーカット！野菜の栄養がたっぷり含まれた汁ごと飲んで体もポカポカ。疲れた胃にやさしいポトフです。



材料(2人分)

- 鮭 2切れ
- 小かぶ 1玉
- ブロッコリー 1/5株(30g)
- 人参 1/3本(30g)
- 玉ねぎ 1個
- セロリ 軸10cm位
- ブイヨン 1個(4g)
- 塩麹 大さじ1
- 黒こしょう 少々
- ローリエ 1枚

作り方

- 小かぶは1/8位のくし型に切り、面取りをしておく。セロリは薄切りにし、人参、玉ねぎ、ブロッコリーは適度な大きさに(シチュー作りのように)切り、ブロッコリーは下茹でしておく。
- 鍋に湯を3カップ沸騰させ、玉ねぎ、人参、セロリ、かぶとブイヨン・ローリエを入れて中火で煮る。
- 全体がやわらかく煮えてきたら半分に切った鮭を加え、黒こしょう、塩麹で味を付ける。

協力：株式会社医療給食  
取締役社長 仁木 由美子(管理栄養士)  
名古屋市北区中切町5-17 Tel:052-990-8800

高齢者用食事・治療食を365日主に名古屋市内に調理・宅配。13人の管理栄養士・栄養士が在籍し、地域の方々の食生活指導も行う。関連事業として介護付き有料老人ホームの他、高齢者賃貸住宅、特別養護老人ホームも経営。

<http://www.iryou-ks.com>





駐車場あり(6台無料)

※駐車台数に限りがあるため極力公共交通機関でお越しください。

#### 地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線中村区役所駅 4番出口より南へ 徒歩5分

#### バスをご利用になる場合

市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南へ徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→北へ徒歩1分

#### お車の場合

名古屋駅方面より

広小路通「笹島」交差点より西進→「笈瀬通」交差点を左折  
→「米野小学校東」交差点を右折→「黄金通2」交差点を右折  
→2つ目の道路を左折

黄金橋方面より

「黄金通2」交差点より北進→2つ目の道路を左折



## 財団法人公衆保健協会

付属診療所・登録衛生検査所・集団健診センター

〒453-0813 愛知県名古屋市中村区二ツ橋町四丁目4番地

健康診断のお申し込み・お問い合わせは

**TEL052-481-2161(代)**

Eメール: [info@hoken-k.or.jp](mailto:info@hoken-k.or.jp)

#### 受付時間

平日

午前 9:00 ~ 11:30

午後 1:00 ~ 4:30

休診日

土曜、日曜、祝日

公衆保健協会

検索