

健康かわら版

市では、健康づくりに関するさまざまな取り組みを行っています。健康に関する情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎ 24-1127

女性必見！
子宮頸がんと乳がんを
知ろう！

「子宮頸がん」や「乳がん」について正しい知識を得ることは、それらのがんの予防や、早期発見・早期治療につながります。



【子宮頸がん】

①子宮頸がんとは
日本で1日に約10人が死亡している悪性の腫瘍です。全ての女性にかかる可能性があり、近年は、20〜30代で急増しています。

子宮頸がんのほぼ100パーセントが発がん性のヒトパピローマウイルス（HPV）

の感染といわれており、感染から数年〜十数年後に発症すると考えられています。HPVの感染はほとんどが性交渉によるもので、性交渉のある女性であれば誰でも感染する危険性があります。



②症状

初期の子宮頸がんは、ほとんどといっていいほど、症状がありません。そのため、不正出血やおりものの増加、性交のときの出血などに気が付いたときには、がんが進行しているということも少なくありません。

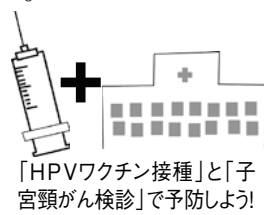
③予防のために

子宮頸がんを予防できるワ

クチンがあります。市では、中学1年生〜高校1年生相当年齢の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの接種費用を助成しています（詳細は、4月25日発行の市広報紙をご覧ください）。

ワクチン

の接種は、性交渉経験前に行うことが最も効果的といわれています。



「HPVワクチン接種」と「子宮頸がん検診」で予防しよう！

ワクチンには、すでに感染したウイルスを排除したり、子宮頸がんの進行を抑制する働きはないからです。

子宮頸がんは、定期的な検診で、がんになる前の状態で発見でき、がんになる前に治療が可能な病気です。

中学生になったらワクチン接種を、20歳になったら年に1度は検診を受けましょう。

【乳がん】

①乳がんとは

乳腺にできる悪性の腫瘍です。放っておくと悪化し、他の内臓などに転移することもあります。

乳がんの主な原因は、女性ホルモンのバランスの乱れといわれており、高齢初産、初潮年齢の早まりや閉経が遅くなっていることなどが関係しています。また、高カロリーで脂肪の多い食生活も影響していると考えられています。



②症状

乳がん発見のきっかけの大半がしこりです。

③予防のために

早期発見・早期治療が最善の対策です。そのためには2年に1度、検診を受けることと、月に1回、自己検診を行うことが大切です。

また、たばこを吸う女性が乳がんにかかるリスクは、吸わない方に比べて1.9倍になるといわれています。

研究結果も報告されています。禁煙も乳がん予防の一つです。



さあ、あなたも家族のため、自分のために、年に1度、がん検診を受けましょう！



←厚生労働省がん検診イメージキャラクター「雁[がん]」と「癌[がん]」を、「検診[けんしん]」と「(上杉)謙信 [けんしん]」をかけています。



女性の方へ 骨粗しょう症検診のお知らせ



骨粗しょう症は、骨量が減って骨の内部分部がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。初期は自覚症状が少なく、検査で見られます。進行すると「首・肩・腰の慢性的な痛み」などの症状が現れます。

骨量の蓄えは20歳前後をピークに40歳前後から減り始め、特に女性は、閉経後に急速に減少します。20歳から検診を受けて自分の骨の状態を知り、予防に努めましょう。 ※詳細は、9月25日発行の市広報紙「健康かわら版」をご覧ください。

《日時》

曜日	月	火	水	木	金
12月	10	11	12	13	14
	17	18	19	20	21
1月	×	×	×	10	11

※時間 午後1時～2時30分

《料金》

区分	年齢	料金
①	20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳の方	1,000円 ※市民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方は、申請により免除（料金を支払った後返金しません）
②	21歳～69歳で希望する方	2,940円 ※免除なし
③	70歳の方	無料

※年齢は平成25年3月末現在

▽実施場所 日高医療センター 2階 健診センター
▽検診方法 DXA法（2種類のエックス線を骨に当てて、骨密度を測定する方法）
▽対象者 20～70歳の女性市民（骨粗しょう症と診断された方、治療中の方を除く）

▽申込方法 電話で希望日時を予約してください。
▽申込期間 10月25日（木）～11月22日（木）
《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-9604

もったいない川柳応募作品紹介

（氏名またはペンネーム・敬称略）

◆一般の部

- 大盛りを頼み食べたの普通盛
（富松 実）
- 残り物調理するママ恰好いい
（永井慶信）
- 孫まねてもったいないが口ぐせに
（ヒデじい）
- メモにする廃油もちろんリサイクル
（中川 修）
- お下がりはおかし兄からいま子から
（かてきん）
- いきおくれ取り返せない祝い金
（ひかる風）
- 冷蔵庫整理は腕の見せ所
（中崎かずや）
- 血税をなんと思ふの議員さん
（早来多運）
- 幼時から聞いた教えはもったいない
（永田政己）
- 孫に言う蛍の光窓の雪
（長戸康孝）
- 途上国エコ・リサイクルの達人
（浦賀のカズチャン）
- 野菜くず畑に返した野菜
（らくちゃん）
- 能ある鷹隠したままもったいない
（マリーナ）
- 捨てる紙あれば拾う彼エコひいき
（のんきさん）
- 食べ残しもったいないと腹の中
（ゆうさん）
- エコ管理進める呪文もったいない
（中原 修）
- 捨てるより値引きして売る期限前
（ばたん休）
- よく噛まず食べて消え去る母の味
（長峯福太郎）
- まるごとのもったいない使う道拓く
（れんげ）
- リサイクル出来ない私を捨てました
（長峯雄平）
- 世界から絶賛される国民性
（中村宗一）
- 作る人惚び無駄にはせぬ誓い
（西井秀幸）
- もったいない昔は節約今はエコ
（母大福）
- 生ごみの肥料で咲かせたマイ花壇
（西田洋明）
- 捨てられずタンスが膨れ熱くなる
（西野一滴）
- ぬるま湯に浸かったままのあの若さ
（西村嘉浩）
- 部屋の隅もったいないが眠ってる
（障子）
- ◆高校生以下の部
見覚えのない服ばかりたまつてく
（田中依吹）
- ケチじゃないこれは節約母の口癖
（田中麻衣）
- もったいないおかずの残りそのままだ
（田村美玖）
- 売れ残り食べられるのにポイポイポイ
（ちゃま）
- 節電なのにクーラー18℃
（匿名）
- 「もったいない」一番わかってるうちの犬
（角森多久哉）
- 小中高私学に通うのもったいない
（角森みゆき）
- もったいないその一言に善行賞
（戸田山愛華）
- だれかいる電気をついてるその部屋に
（とよこきのぼる）
- 大量買い本場にそれは使う物
（苦田理瑚）
- これいつの？買ったことさえ忘れた食材
（匿名）
- あれほしい本当に必要かむだじゃないか
（匿名）
- いらぬよ買い物袋エコのため
（中島有紀）
- もったいない世界をつなぐその言葉
（中田若那）
- 分かっててもつぎつぎ買った安い物
（ジミー）
- 買すぎて使い道ない100均商品
（タピオカ）
- リサイクルいらぬものはさいりよう
（匿名）