

ワクチンと検診で子宮頸がんの リスクを限りなく低くできる

子宮頸がんって・・・



子宮頸がんってどんな病気？

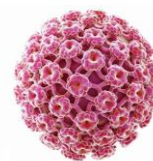
子宮の入り口にできるがんのことです。主にウイルスの感染が原因です。初期には症状がほとんどないため、自覚症状が現れることなく進行していくという特徴があります。また、子宮頸がん（上皮内がんを含む）は発症年齢のピークが女性の出産年齢と重なります。子育て世代の母親が子どもを残して亡くなるケースもあることから「マザーキラー」とも呼ばれています。子宮頸がんにかかる女性の約15%、子宮頸がんになる前段階の上皮内がんを含めると約38%が20～30歳代となっています。本市の現状として、子宮がんで死亡する割合が**全国と比べて1.5倍も高い**と報告されています。



子宮頸がんの原因は？

子宮頸がんのほとんどは**ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因**です。

HPVは主に性交渉によって感染し、女性の子宮頸がんだけでなく男性でもかかる病気の原因にもなります。



ヒトパピローマウイルス
Human Papilloma Virus (HPV)



子宮頸がんの症状は？

初期の症状

- ☑ ほとんどの場合、無症状（自覚症状がない）

進行してからの症状

- ☑ 性交渉のときに出血する
- ☑ 生理日以外でも出血する（不正出血）
- ☑ いつもと違うおりものが増えた

※上記の症状がみられた場合、
早めに医療機関を受診しましょう

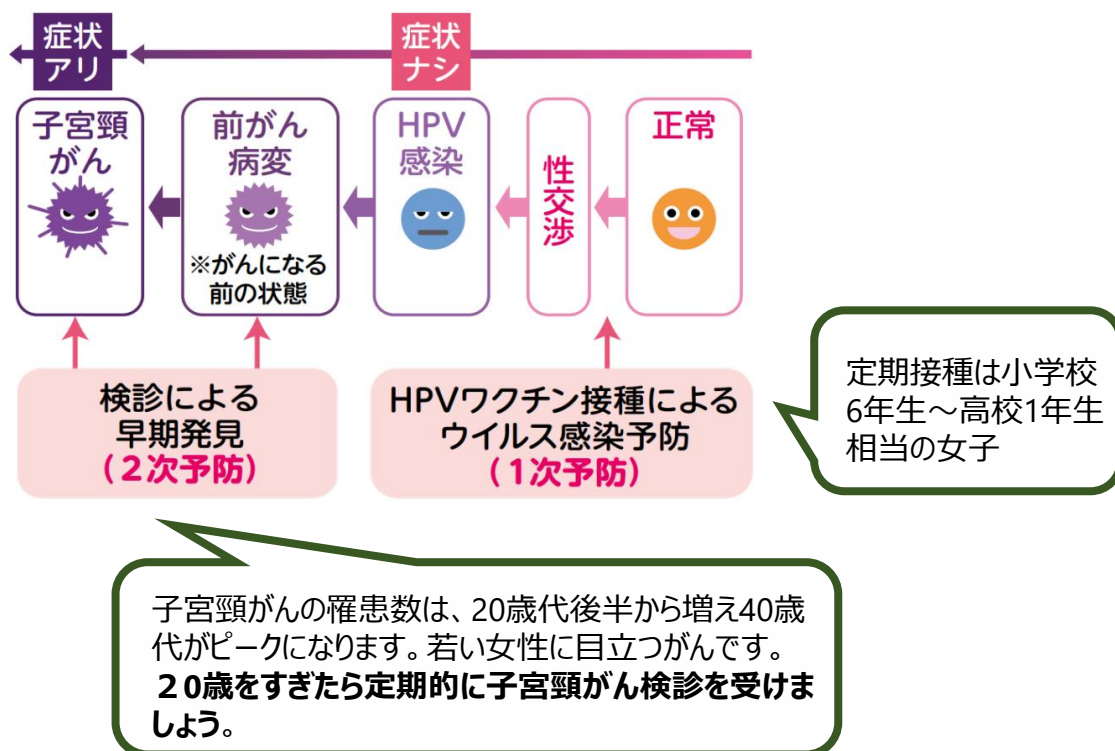


子宮頸がんの予防法は？

子宮頸がんには2つの予防方法があります。**HPVワクチン接種と定期的な検診**で予防ができます。

ワクチン接種と検診は役割が違うため、どちらも受けることが重要です。まず「1次予防」としてHPV感染を防ぐためのワクチン接種があり、「2次予防」としてがんになる前の段階やがんの初期に発見するための定期的な検診があります。

※HPVワクチンと検診で100%子宮頸がんを予防できるわけではありません。



子宮頸がん検診ってどんな検査？

- 01 問診票記入** 初経年齢、月経の状態、妊娠・出産歴、自覚症状などを記入します。
- 02 視診・内診** 下着を脱ぎ、内診台に上がり、視診と内診を受けます。視診・内診では医師が膣鏡を使って子宮頸部などを観察します。
- 03 細胞診** やわらかい専用のブラシで、子宮頸部の細胞を採取します。採取した細胞は、専門家によって顕微鏡により診断が行われます。



がんは、早期発見・早期治療で約90%は治ります！子宮頸がんのことを知って、自分のからだを守って早めのチェックとケアをしましょう！

問い合わせ先
健康・こども課
健康増進係（健康センター）
電話 0993-72-7176

ブレスト・アウェアネスはじめてみませんか ～乳房の健康を守るためにできる4つのこと～

ブレスト・アウェアネスをしていますか？



ブレスト＝乳房
アウェアネス＝意識

自分の乳房の状態に日頃から関心を持ち、乳房を意識して生活することです

ブレスト・アウェアネス 4つのアクション

STEP
01

乳房のセルフチェック 見て！触って！感じる！

セルフチェックの頻度は月に1回程度

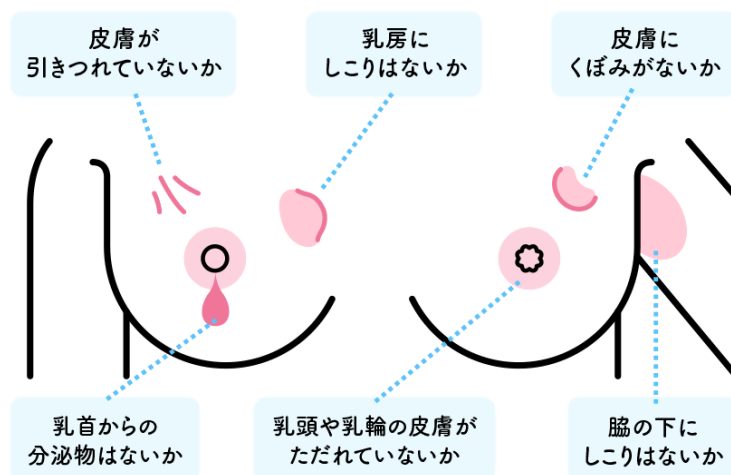
- ☑ 生理がある方：生理後のタイミング
- ☑ 生理がない方：タイミングを決めて
(毎月〇日、〇曜日、月初め、月末etc…)



入浴時や着替え、就寝前など日常的に乳房を見て・触れて・感じてみる事が重要！
入浴の際に石鹸をつけて撫で洗う、着替えの時にチラッと左右を見比べてみるなど、
できることから習慣づけていきましょう！

STEP
02

乳房の変化に気を付ける



STEP
03

乳房の変化を感じたら医療機関へ

- ☑ 乳房の変化がある場合
→**検診を待たずに医療機関受診を!!**
- ☑ かかりつけ医に相談や
乳腺科や乳腺外科（または外科）を受診



STEP
04

40歳になったら定期的に乳がん検診

女性は若くてもがんになる方が多く、乳がんは40歳代後半にピークがあります。女性の9人に1人が罹患しているのが現状です。
日本は**40歳以上の女性に対して、2年に1回の乳がん検診が推奨**されています。

- ☑ 乳がん検診：症状がない方が対象
～39歳：乳房セルフチェック
40歳～：乳房セルフチェック+乳がん検診



乳がん検診ってどんな検査？

01

問診票記入

初経年齢、月経の状態、妊娠・出産歴、自覚症状などを記入します。

02

マンモグラフィー

乳房を板で圧迫し、薄くのばした状態で撮影します。
X線で乳房を撮影するものです。

10月はピンクリボン月間
～乳がんのこと一歩先へ考えよう～

みなさん、この4つのアクションを身につけ、ブレスト・アウェアネスを新たな生活習慣にしましょう！
乳房だけでなく、日頃から自分自身のからだに関心を向け、ちょっとした変化に気づくことが大切です。定期的に検診を受診し、異常を感じた際にはためらわずに医療機関を受診しましょう！

問い合わせ先
健康・こども課
健康増進係（健康センター）
電話 0993-72-7176