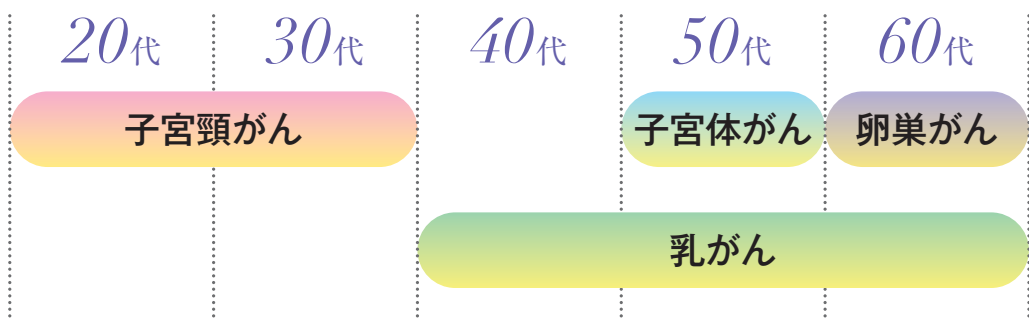


### 女性特有のがんにかかりやすい年代



年代によってかかりやすいがんは変わるのでがん検診の部位にも注意しましょう

子宮頸がんは、若い女性が性交にともないウイルス感染して発症しますが、今はワクチンができて、世界で90%以上の女性が10代でワクチンを接種する時代となり、子宮頸がんは21世紀中に根絶されるとも言われています。

乳がんは、授乳の回数や期間が少なくなることでかかりやすくなり、今や10人にひとりの発症率ですが、がんの発症から自覚症状が出るまでに10年ともいわれているので、その間に検診を何度か受けていけば、(見落とし率が3割としても)早期発見でき、命にかかわることはなくなります。

卵巣がんは、子宮内膜症や月経回数、排卵回数と関連して増えているため、超音波検査で子宮内膜症を早めに発見し、低用量ピルなどの内膜症抑制治療を行えば、がん予防だけでなく不妊予防にもなります。

子宮体がんは、ホルモンバランス異常に

ヘルスリテラシーを向上させ  
がんにならなれない人生を

守る(がん検診は、「子宮」(乳房)「卵巣」の検診です。これらは、子どもを産む時期が遅くなり出産や授乳回数が減った、現代女性のライフスタイルと深い関係があります。



よって子宮内膜が異常増殖して発症するがんで、肥満や糖尿病などの代謝異常とも関係があると言われています。更年期以降に発症しますので、食事や運動など全身の健康管理のほかに、ホルモンバランスを整えて、内膜を増殖させないようにするホルモン治療も有効かもしれません。

検診のときには、自分の体の現状をよく理解し、予防や今後気をつけたいポイントについて医師に確認しておくといえます。これを、ヘルスリテラシー向上とします。現代は、このような知恵と工夫によって「100年人生」を賢く生き抜く時代なのです。

健診案内の送付依頼、  
健診の予約に関するお問合せ先

(株)LSIメディエンス(委託先)  
**0120-507-066**

平日9時~17時30分  
※時間帯によってはお電話のつながりにくい場合があります。  
予めご了承ください。



ホンダ健康保険組合のホームページでは、(2019年度 健康診断のご案内)冊子のPDFを掲載しています。また、冊子発行後に決定した貸切健診の日程なども今後掲載していく予定です。

まだ今年度の健診予約をされていない方は、ぜひ早めにお申し込みください。

## オンナの健活

Vol.1

# がん検診を習慣にして “100年人生”を賢く幸せに生きる

女性の3人にひとりががんにかかる現在、がんは他人ごとではなく、誰にでも起こり得ます。だからこそ、「がん検診」を習慣化し重症化を防ぎ、後悔のない、健やかな人生を送りましょう。

このドクターに聞きました



対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 理事長  
対馬 ルリ子先生

産婦人科医師/医学博士  
1984年弘前大学医学部卒業、東京大学医学部産婦人科、都立墨東病院周産期センター医長を経て2002年ウイメンズ・ウェルネス銀座クリニック(現 対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座)を開業。以来、女性のための総合医療(女性用ドックや検診、健康医療相談、産婦人科、乳腺科、内科、泌尿器科、皮膚科などのヘルスケアチームによる医療)を実践している。2003年に女性の心と体、社会とのかかわりを総合的にとらえ女性の生涯健康を支援するNPO法人女性医療ネットワークを設立、全国約500名の女性医療者とともに、さまざまな情報発信、啓発活動、政策提言等を行っている。

がんの研究は進み  
予防ができる時代に

日本人の寿命は女性87歳、男性80歳を超えて年々伸びており、100歳に届くのももうじきではないかといわれています。人間のからだは、年齢とともに体力や機能も衰え病気がちになります。近年の死亡原因は男女ともにがんがトップになっており、がんを克服することは多くの人の関心事です。

がんは、もともと自分の体の細胞であったものが遺伝子変化を起こし、体内のある臓器に生着して異常増殖し、制御不能になる状態です。ですから、最初のがんは細胞1つであり、それがその臓器内で2つ、4つ、8つと増えていき、とうとう目で見てわかる大きさになり、それが臓器や周辺臓器を食いつぶし、また血液やリンパの流れにのって全身に転移してゆくということになります。

今は、がんの遺伝子構造や免疫細胞との関係がかなりわかってきていて、がんも、これまでの標準治療(手術、抗がん剤治療、放射線治療)に加えて、遺伝子治療や免疫治療ががん研究されるようになってきました。がん研究は、がん研究のようになりつつありますが、まだまだ日本では標準治療がスタンダードです。

そして、がんの原因や誘因は、タバコやウイルス、物理的的刺激や免疫の低下などであることがわかってきたため、禁煙、ワクチン、紫外線や熱い飲みものやストレスを避けるなどの予防が意識されるようになってきました。

3人にひとりががんになる今  
検診による  
早期発見が欠かせない

「予防」と自覚症状による「病気発見」の間には、重要な習慣(「がん検診」)が必要です。検診は、がんによる死亡率を下げる、大きな原動力なのです。「がんが見つかったらどうしようもない」「がん治療なんかしたくない」「そもそも私はがんにならない」という考えは、大きな間違いです。男性の2人にひとり、女性の3人にひとりががんで死亡する時代です。しかし、多くの先進国では、がん検診率が向上してがん死亡が減り、早期発見が進んでいます。すなわち、がん検診は、がんを予防する重要な手段です。

さて、あなたはがん検診、どうしますか？  
女性は、20代〜30代で子宮頸がん、40代〜60代で乳がん、50代で子宮体がん、60代で卵巣がんにかかりやすくなっています。他にも遺伝や喫煙と関係が深い大腸がんや肺がんが増えています。女性にとっても最も有用な(死亡率を下げ臓器を