



健康だより

若い女性に急増しています！

# 乳がんと子宮がん

若い人にはあまり関係のない病気だと思われがちな「がん」。しかし、乳がんや子宮がんは若年化が進み、20～40歳代で発症するケースが急増しています。今回は女性特有の乳がんや子宮がんについてお伝えします。



【問い合わせ先】  
健康推進課健康推進係 ☎ 0968(25)7219

## 若年化が進む乳がんと子宮がん

日本人の死亡原因の第1位は、男女ともにがんです。毎年30万人以上の人が亡くなっています。人間の体は、多くの細胞からできています。その細胞は、毎日、遺伝子をコピーして新しく生まれ変わっています。その過程で遺伝子に傷がつき、異常な細胞ができることがあります。これが細胞の突然変異です。こうした「コピーミス」でできた細胞が増殖して体を弱らせてしまう状態ががんです。異常な分裂・増殖を繰り返して、10～20年かけてがんの状態になります。

高齢者がなりやすいといわれていますが、女性特有の病気である乳がんや子宮がんは若年化が進み、20～40歳代で発症するケースが急増しています。若ければ若いほどがんの進行は早くなりますので、20歳になったら乳がん、子宮がん検診を受けることをお勧めします。



ありますが、それ以外の自覚症状はほとんどないため、定期検診でがんが発覚する人がほとんどです。20～30歳代に急増しています。

## がんのリスクを高める女性ホルモン

乳がんや子宮がんの発生には、女性ホルモンの一種である「エストロゲン」が深く関わっています。エストロゲンの影響を長期間受けることになる初潮の時期が早い人や閉経時期の遅い人、出産経験のない人などは、乳がんや子宮がんの発症リスクが高くなるといわれています。

また、子宮がんのうち、子宮頸がんのおもな原因は、「ヒトパピローマウイルス（HPV）」というウイルスです。HPVは性交渉によって感染するため、性体験のある女性の約80%が感染するといわれていますが、全ての人ががんになるわけではありません。感染しても多くの場合、本人の免疫機能が働いて排除されます。ところが、がんを発生させるリスクの高いHPVが排除されず、長期にわたって感染することがあります。このような場合は、数年を経て子宮頸がんを発症するとされています。

## がんの危険因子は生活習慣の改善で減らせます

女性のがんの危険因子の中には、女性ホルモンの影響など避けようのないものもありますが、生活習慣に潜む危険因子は生活習慣の改善で減らせます。中でも重要なのは、「禁煙」です。喫煙習慣のある人は、直ちに禁煙をお勧めします。

食生活では、動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的に取りましょう。野菜や果物を積極的に取り、バランスの良い食事を心がけましょう。お酒は適量を守り、乳がんの危険因子を持っている人はできるだけ控えましょう。

## 早期発見・早期治療でがんを治しましょう

がんは現在、検査法や治療法が進み、早期に発見して治療すれば治せる病気になってきました。そのためには健診やがん検診を定期的に受けることが大事です。市では毎年8月と9月に健康診断を行っています。5月に健

診申込書を家庭に郵送しています。病気の予防は、まず自分の体を知ることです。健診を受けて病気の予防と早期発見・治療に努めましょう。



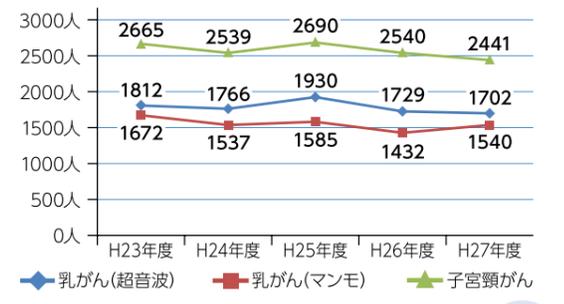
## 献血にご協力ください

とき 5月30日(火)  
午前9時30分～11時  
午後0時15分～4時

内容 400ml献血  
薬を飲んでいない人でも献血できる場合があります。会場で医師が判断しますのでご相談ください。献血の安全性向上のため、運転免許証やパスポートなどで本人確認をお願いしています。献血カードを持っている人は一緒にお待ちください。

HIV検査目的の献血は  
お断りしています  
HIV検査は菊池保健所(☎0968(25)4138)で行ってください。無料・匿名で検査を受けることができます。

## 市の乳がんと子宮頸がん検診の受診者



## 市のがん検診精密検査結果

検査項目	平成25年度		平成26年度	
	要精密者(人)	がん(人)	要精密者(人)	がん(人)
子宮頸がん	40	3	26	0
乳がん(マンモ)	85	2	95	3
乳がん(超音波)	30	5	18	4

2年間で乳がんは14人、子宮頸がんは3人発見されています。

## 30歳代に急増する乳がん

乳がんは20歳代から徐々に増え始め、40歳代後半から50歳代にピークを迎えますが、30歳代に急激に増加するのが特徴です。乳がんの自覚症状としては、がんが5ミリ～1センチくらいの大きさになると、しこりとして触れることがあります。しこり以外の症状としては、乳頭からの異常分泌、乳頭や乳輪のただれなどがあります。

## 低年齢化が進む子宮頸がん

子宮がんには子宮の入り口付近の子宮頸部にできる子宮頸がん、子宮の奥の体部粘膜にできる子宮体がんがあります。子宮頸がんも子宮体がんも、初期にはほとんど自覚症状がありません。進行してくると不正出血やおりものの異常、下腹部痛などが見られるようになります。子宮頸がんの初期症状には「性交時の刺激による出血」が

# 歯ツピーキッズ

3歳児健診時「むし歯なし」の子がなかつたお子さんを紹介いたします。(敬称略)



- 二藤綾介 (酒)辰頭西団地
- 東晃裕 (酒)村吉
- 橋本心夏 (酒)富の原中央
- 本田心優 (酒)川下
- 長塩梨加 (酒)岡田
- 村上杏奈 (酒)五海
- 中村彩花 (酒)辺田
- 岩下果鈴 (酒)清水
- 石川護 (酒)蟹穴
- 石川旭 (酒)蟹穴
- 橋原初 (酒)加恵

## むし歯を予防するためには

- 1 むし歯菌を減らすための毎日の仕上げみがき
- 2 甘いものを減らしたおやつ工夫
- 3 歯の質を強くするための定期的なフッ化物塗布

家族ぐるみでむし歯予防に取り組み、健康な歯を保ちましょう。今回むし歯があつたお子さんは、なるべく早く歯科医院を受診しましょう。

- 吉田芽生 (酒)深川
- 宮本晟士朗 (酒)玉祥寺
- 山内寧々 (酒)戸豊水
- 富田汰志 (酒)上町
- 米田希琉 (酒)巨
- 堤徳也 (酒)下長田
- 徳永楓 (酒)上西寺
- 宮川愛叶 (酒)甲森北
- 鶴田愛尋 (酒)北宮
- 角田星梨 (酒)野間口
- 山本悠 (酒)野間口
- 山下陽太郎 (酒)栄町
- 有働翔 (酒)北原
- 森主守 (酒)片色
- 土棚結心 (酒)富の原西
- 有田遥音 (酒)永南
- 坂井尚斗 (酒)村吉
- 山下恵介 (酒)桜山三
- 古庄汐星 (酒)永
- 齊藤楓 (酒)福本二
- 永松敬悟 (酒)永出分
- 西本山凜 (酒)南山手
- 宮本航煌 (酒)富
- 栗山ひかり (酒)富の原東
- 村上央桂 (酒)南山手)