

健康だより

NO. 62

＜春号＞

発行日 2023 年 4 月

(一財) 三重県産業衛生協会

〒511-0068 桑名市中央町3丁目23番地

TEL: (0594) 22-1010 FAX: (0594) 22-1011

http://www.kenkoshindan.or.jp

春になりました。職場や家庭にも変化が訪れ、精神面でのトラブルや不安も抱えやすい時期です。適度な運動を行いながら上手くストレスを発散させ快適な毎日を過ごしましょう。

今回はがんシリーズから“子宮がん”についてお伝えします。

子宮がんの現状

【子宮がんの罹患数・死亡数】

新たに子宮がんと診断された人の数は、29,136 例で 女性の部位別がん罹患数では第 5 位でした。

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

全国がん登録罹患データ（2019）

子宮がんで亡くなる人の数は、6,818 例で女性の部位別がん死亡数では第 8 位でした。

	1 位	2 位	3 位	4 位	5 位	6 位	7 位	8 位
女性	大腸	肺	膵臓	乳房	胃	肝臓	胆のう	子宮

人口動態統計がん死亡データ（2020）

子宮がんとは

子宮の入り口に発生する“**子宮頸がん**”と、子宮の奥に発生する“**子宮体がん**”の 2 種類があります。

～子宮頸がん～

早期での自覚症状はほとんどありませんが進行すると出血などの症状が現れます。主な発症年代は 30～40 代ですが、20～30 代で増加傾向にあります。主な原因はヒトパピローマウイルス（HPV）で性交渉によって感染します。

子宮頸がんは、**早期に治療すれば治癒率も高く、また子宮を温存できる可能性も十分ありますが**、進行すると再発率・死亡率も高くなります。

子宮頸がん予防には **HPV ワクチンの接種と、子宮頸がん検診を受診することが重要です**。

～子宮体がん～

子宮体部（子宮の奥）で発生し、**最も多い自覚症状は出血**です。月経ではない期間や閉経後に出血がある場合は注意が必要です。他には、排尿時の痛みや排尿のしにくさ、性交時の痛み、下腹部の痛みなどの症状があります。主な発症年代は閉経後の 50 代以降で、主な原因はホルモンバランスの異常、肥満、未産、糖尿病などです。

気になる症状がある場合は、婦人科を早めに受診することをお勧めします。

子宮頸がんワクチン

がんの中で子宮頸がんは、**ワクチンで予防できる唯一のがん**です。

子宮頸がんの主な原因は HPV の感染であり、性交渉を経験する前にワクチンを接種することが推奨されています。

HPV ワクチンは、2013 年 6 月から積極的な勧奨を一時的に差し控えていましたが 2021 年 11 月、安全性について特段の懸念が認められないことから、2022 年 4 月より個別の接種勧奨が再開されました。

小学校 6 年～高校 1 年相当の女子が定期接種の対象で、2 つの型（16・18 型）の感染を予防する 2 価ワクチンと 4 つの型（6・11・16・18 型）の感染を予防する 4 価ワクチンがあり、子宮頸がんの原因の 50～70%を占める 16・18 型の感染を防ぐことができます。

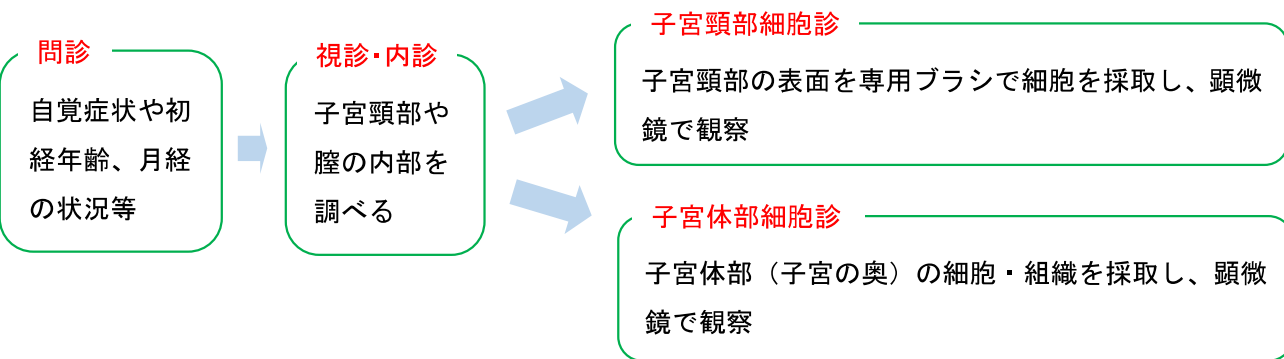
今年 4 月から、より多くの型をカバーできる 9 価ワクチン（6・11・16・18・31・33・45・52・58 型）が定期接種となり、1997～2005 年度生まれの女性で接種機会を逃した方も 2025 年 3 月まで公費助成で接種できます。

対象者には、原則、個別通知が送付されますが、詳細はお住まいの市町村までお問い合わせください。



健診での子宮がん検査

～がんの有無を調べる「子宮頸がん検査」・「子宮体がん検査」～



～子宮・卵巣の病気を調べる「経膣超音波（エコー）検査」～

子宮筋腫や子宮内膜症、卵巣のう腫などは、子宮頸部細胞診・子宮体部細胞診では調べることができないため、経膣エコー検査にて調べます。

検査は、細い棒状の超音波機器（プローブ）を膣内に挿入して、子宮や卵巣の様子を観察します。

～当クリニックでは～

子宮頸がん検査・子宮体がん検査・経膣エコー検査を受診いただけます。

子宮頸がん検査は、検診費用の多くを公費で負担しているため、無料もしくは一部の自己負担で受診することができます。

ご加入の健康保険組合等によっては、がん検診の費用補助を行っている場合がありますのでご確認ください。

検査に関するお問い合わせは、お気軽にスタッフへご相談ください。



食育と健康 その46

健康だより

No. 62 発行日 2023 年 4 月
(一財) 三重県産業衛生協会

食育と健康 第46回は、これからの季節 さわやかさが魅力の
「お酢」のご紹介です。



人類がつくった調味料の中で酢は極めて古くからあり、記録では紀元前 5000 年頃にメソポタミア南部バビロニアでナツメヤシや干しぶドウを原料に作っていたということがわかっています。又、紀元前 400 年頃には、医学の父といわれるギリシャのヒポクラテスが、さまざまな病気の治療に用いたり病みあがりの患者に勧めていたといわれています。

日本へは 4～5 世紀頃、酒造りの技術とともに中国から渡ってきました。

平安時代の貴族は生魚や干し魚を小皿に入れた酢や塩などにつけて食べるのを好んだといわれ酢は貴重な調味料でしたが、室町時代後期になると庶民も口に出来るようになりました。広く使われるようになったのは江戸時代、町民文化が花開き現在でも使われている“あわせ酢”が多く生まれたのもこの頃からです。握りずしの原型といわれる“**早ずし**”が出来たのも江戸中期です。

メソポタミア南部
バビロニア



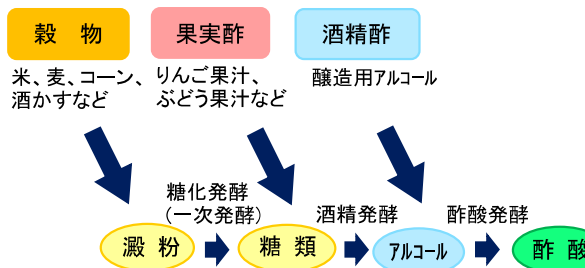
出典 小泉清三郎著
「酢のつけかた」

※早ずし

「ずし」の原形は生魚をご飯に漬け込んで自然発酵させ保存性を高めた“酸し”をなれずしといい、早ずしはご飯に酢を混ぜた酢飯と寿司種を使用した寿司の一種。現代の握りずし。

酢の製法

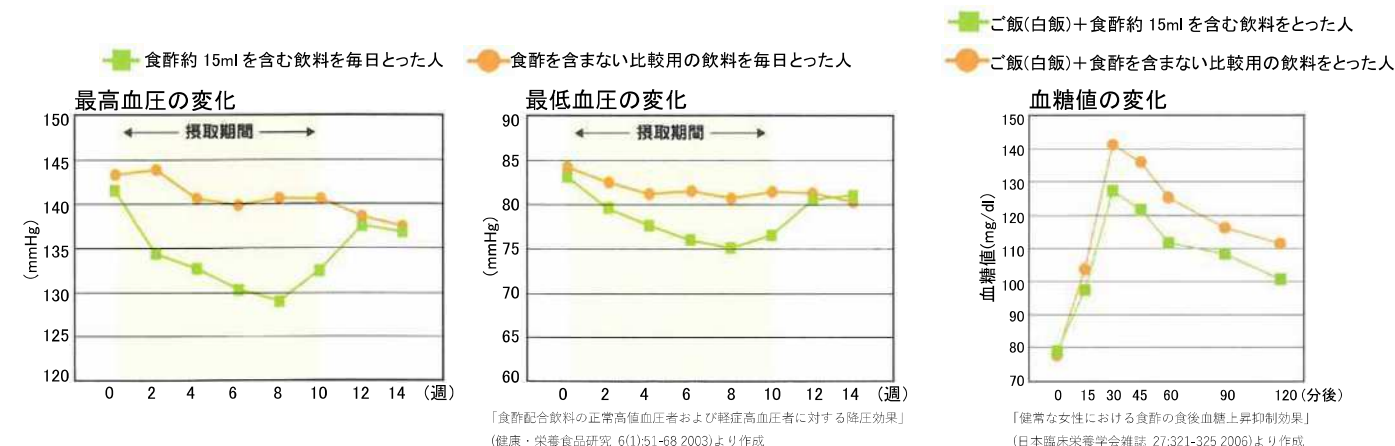
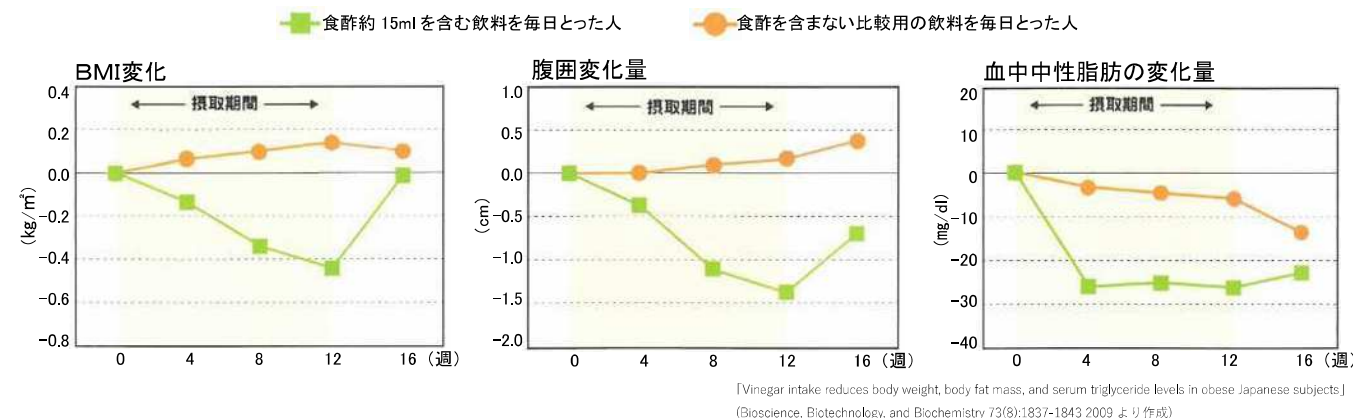
原料（米、果実等）から お酒を作り お酢を作ります



酢の種類と味わいマップ



酢には、防腐・静菌、食欲増進、食材のカルシウムを引き出す力の他、さまざまな効果がありますが、**毎日継続的にとる(下図摂取期間)**ことで肥満気味の方の内臓脂肪を減少させる働きがあり、BMI、腹囲及び血中中性脂肪を下げる作用、高めの血圧の低下や食後の血糖値上昇が緩やかになることが科学的に証明されています。



日本の食生活では塩を用いた調味料や食品を多くとる傾向があり、健康な生活を送るためには減塩に取り組む必要があります。塩分を減らすと、味がぼやけてしまいがちですが、酸味、香辛料、ダシを上手に使いほどよい塩味でもおいしい食事に心掛けましょう。

参考資料：ミツカングループ
「やさしいお酢のはなし」

～ 酸味と塩味で いい塩梅 ～

6月18日 Sustainable Gastronomy Day

食料の開発や保全、食文化の継承や健康的な食生活を含む持続可能な食文化に対して、人々の意識を高めていくことを目的に 2016 年国連が定めた国際デー

