



★安足健康Net通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信します。  
今回は、女性の健康やこころの健康づくりに関する内容です。

## 3/1～3/8は、女性の健康週間です！



女性の皆さん、仕事や育児、介護など、毎日お疲れさまです。今回は、女性の健康をテーマに、乳がんや子宮がん、更年期障害を取り上げます。この機会に、ご自分のからだと向き合ってみましょう。

※足利市、佐野市の乳がん・子宮頸がん検診（医療機関で実施）は令和2年2月29日（土）までとなっています！受診希望の方は早めに申し込みましょう！

## 乳がん・子宮がんとは・・・？



まずは、女性特有の病気である、乳がん・子宮がんについてです。この言葉を耳にする機会も多いかと思いますが、実際にはどのような病気なのでしょう・・・？

### 乳がん

乳がんは、乳房に固いしこり（悪性腫瘍）をつくる病気です。女性に1番多いがんで、30代から急激にかかるリスクが高くなる特徴があります。女性の約11人に1人は、生涯で乳がんにかかる危険があるとされています。

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・早期治療の重要性を伝えるシンボルマークです。



### 症状チェックリスト

- ・痛みを伴わないしこりがある
- ・乳頭から分泌物がでる
- ・左右の乳房の大きさが極端に違う
- ・乳首や乳輪がただれている

※初期には、自覚症状がほとんどありません。乳がんは、早期に見つかれば90%以上が治ります。積極的に検診を受診しましょう！

### 子宮がん

子宮がんは、子宮頸がん（子宮の入り口にできるがん）と子宮体がん（子宮の奥にできるがん）の2種類があります。二つの病気の症状や違いを見てみましょう。

	子宮頸がん	子宮体がん
がんのできる場所	子宮の入り口	子宮の奥
自覚症状	性交時の出血、茶色いおりもの等 <b>初期は無症状</b>	<b>不正性器出血</b>
明らかな原因	ヒトパピローマウイルス（※ <sup>1</sup> ）	女性ホルモンバランスの崩れ
発症年齢のピーク	30～40歳代 <b>（20歳代で急増）</b>	50歳代



### ※<sup>1</sup>ヒトパピローマウイルス（HPV）とは・・・

性行為の経験がある半数以上の方が、一度は感染すると言われています。多くの方は免疫力によってウイルスが排除されますが、一部の方は排出されず、感染した状態が続きます。ウイルスに感染した状態が続くと、細胞が変化し、最終的にがん細胞になります。

子宮がんは、進行が進むと妊娠や出産が難しくなります！

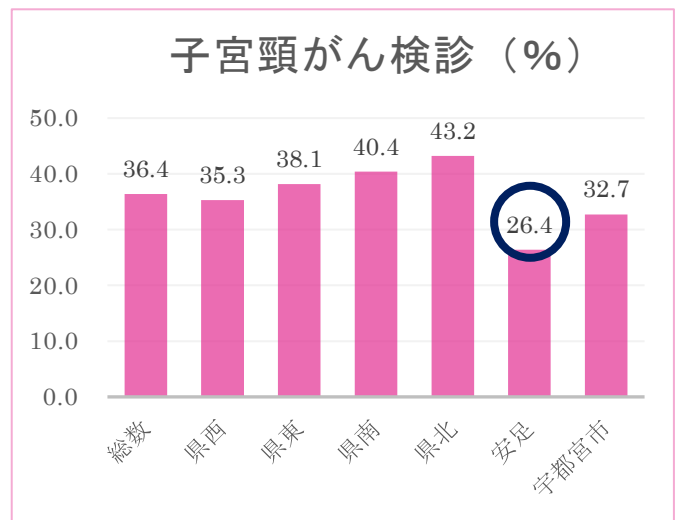
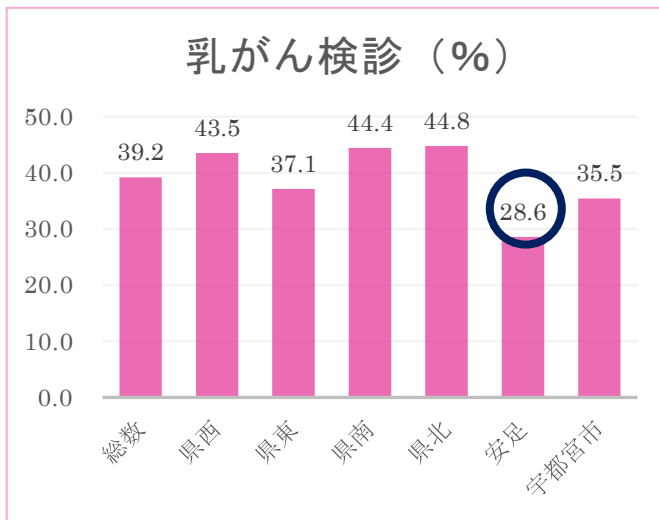
子宮頸がんの場合、初期は無症状であるため、異変に気付いた時には進行していることが多いです。しかし、初期の段階で見つければ狭い範囲の簡単な手術で治すことができ、妊娠や出産も可能です。近年は20歳代で子宮頸がんにかかる人が増えています。性行為の経験がある20歳以上の女性は、検診を受診するようにしましょう。

一方、子宮体がんは50歳以上の中高齢に多く、初期には不正性器出血が見られることが多いです。異変を感じたら、婦人科を受診するようにしましょう。

(参考) 公益財団法人 がん研究振興財団：～がんどう付き合うか～みんなで考えよう 乳がん・子宮頸がん  
国立がん研究センター：がん情報サービス [https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/stat/summary.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

## 安足地区の乳がん・子宮がん検診受診状況

ここで、安足地区（足利市・佐野市）の乳がん・子宮頸がん検診の受診状況を見てみましょう。



出典：平成28年度県民健康・栄養調査

安足地区は、県内でも乳がん・子宮がん検診受診率の低い地域です。先にも述べたように、乳がんや子宮がんは、早期に発見して適切な治療を受ければ治る確率の高い病気です。早期にがんが見つかるように、検診を受けましょう！



## 検診を受けましょう！

### 乳がん検診

対象年齢：40歳以上の症状のない女性  
受診頻度：2年に一度  
検診の方法：マンモグラフィ検査（※<sup>2</sup>）

### 子宮頸がん検診

対象年齢：20歳以上の症状のない女性  
受診頻度：2年に一度  
検診の方法：細胞診（※<sup>3</sup>）

### 受診方法

詳しい受診方法は、各市のホームページにも掲載されています。

⇒[足利市 がん検診](#)、[佐野市 がん検診](#) で検索

（参考）

国立がん研究センター：がん情報サービス [https://ganjoho.jp/public/pre\\_scr/screening/index.html](https://ganjoho.jp/public/pre_scr/screening/index.html)  
日本医師会：知っておきたいがん検診 <https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>

### マンモグラフィ検査（※<sup>2</sup>）

乳房を片方ずつ板ではさみ、小さなしこりを見つける検査です。乳房が圧迫され、痛みを感じることもありますが、数10秒ほどで終わります。



### 細胞診（※<sup>2</sup>）

子宮の入り口を、ブラシで優しくこすり、細胞を採取します。ほとんど痛みはなく、短時間で終わる検査です。ただし、生理中は受けることができません。

## やってみよう！乳がんのセルフチェック

乳房の異変に気付くには、日頃から乳房の状態をチェックしておくことが大切です。月に1度、定期的にセルフチェックをしましょう！生理が終わって1週間以内の、乳房が最もやわらかい時期に行うのが理想的です。閉経後の方は、覚えやすい日にちを決めましょう。

### まずは目でチェック！！！！

- ① 両手を下ろした楽な姿勢で鏡の前に立ちます。
  - ② 乳房の形、大きさ、皮膚のでっぱりやくぼみ、乳頭の形に変化を確認
  - ③ 両手で腰を強く押さえて、②と同様にチェック
  - ④ 両手を頭の後ろで合わせて、①と同様にチェック
- ※鏡にうつす角度を変えてみると効果的です。



### しっかり触ってチェック！！！！（入浴時などに）

- ① 左乳房には右手、右乳房には左手を使う。
- ② 3、4本の指をそろえて、指の腹でしこりがないか調べる。
- ③ 石けんがついた手でぬれた乳房をよく触る。
- ④ 脇の下から乳首に向かって、渦巻きを描くように指をすすめる。



（参考）栃木県：ライフステージ別ですぐわかる 女性のヘルスアップBOOK

## 更年期とは・・・

閉経前後の10年間（45～55歳ごろ）のことを言います。卵巣の機能が衰え、女性ホルモンの分泌が急激に減少することで、からだが適応できず、心身ともに様々な不調をきたすことがあります。また、子どもの受験や独立、親の介護といった悩みも生じやすい時期であるため、このようなストレスが体調に影響を及ぼすこともあります。

## 更年期障害

更年期は、様々な心や体の不調が現れます。こんな症状はありませんか？

### 月経異常

月経が頻回になる  
月経が来なくなる

### 自律神経失調

顔のほてり、のぼせ  
発汗、動悸、めまい

### 精神神経症状

頭が重い、不眠、憂鬱  
記憶力の低下



更年期障害は症状の出方に個人差があり、症状をまったく感じない人もいれば、いくつか重なって、日常生活に支障をきたす方もいます。また、「きっとこれは更年期障害だ!」と想着いても、中には病的な原因が隠れている可能性もあります。日常生活に支障をきたすほど辛い症状が現れている場合には、一度婦人科を受診してみましょう。

## 更年期とうまく「つきあう」ために・・・

- 更年期のことを正しく知ろう
- 生活リズムを整えよう
- 一人で悩まず、家族や友人に相談してみよう
- リラックスする時間をつくろう
- 生きがいや趣味を見つけてみよう

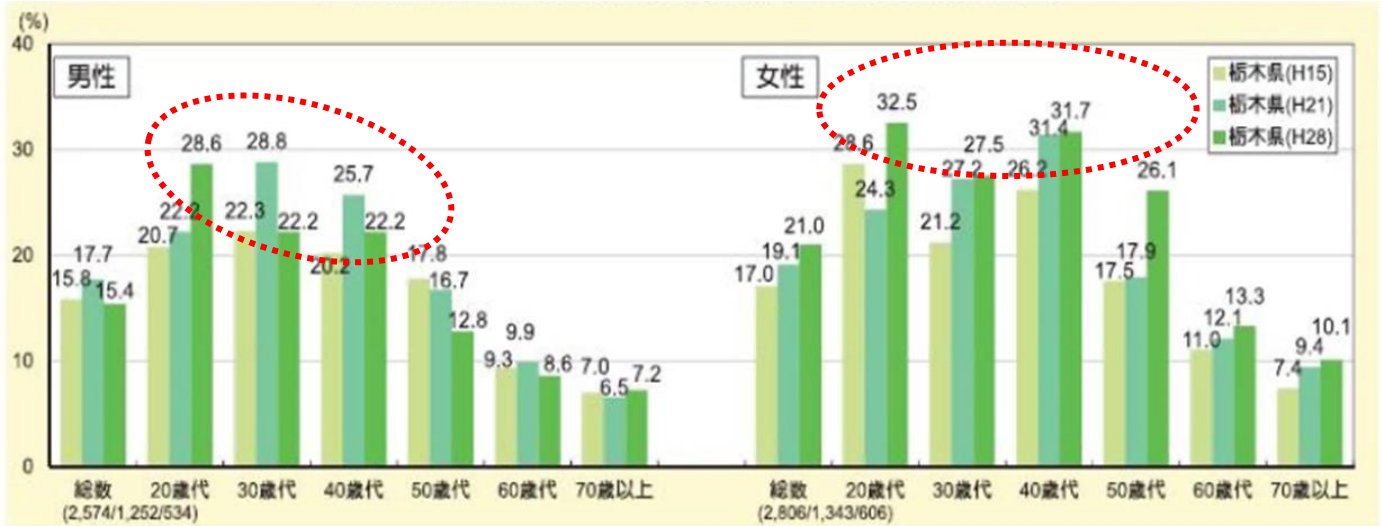


(参考) 栃木県：ライフステージ別ですぐわかる 女性のヘルスアップBOOK  
公益財団法人 母子衛生研究会：からだサポートブック 女性のための健康ガイド第8版

# こころの健康づくり

## 栃木県民のストレスの状況

下のグラフは、平成28年度県民健康・栄養調査における、「ストレスが大いにあった人」の割合です。男女とも特に若い、働く世代の方にストレスを感じている割合が高いという結果が得られています。



出典：平成28年度県民健康・栄養調査

## ストレスのサインを知っていますか？

何かとストレスの多い現代社会ですが、ストレスを受けると、以下のようなサインが現れることがあります。また、その人特有のサインが現れる場合もあります。



**こころのサイン**  
イライラ、不安、  
興味・関心の低下  
など



**からだのサイン**  
不眠、頭痛、肩こり、  
腰痛、食欲低下など



**行動のサイン**  
仕事などでのミスの増加、  
飲酒・喫煙量の増加など

ストレスを溜めすぎると、こころや体に不調をきたします。特に、うつ病などのこころの病気は、誰にでも起こり得ます。

ストレスを受けていることを示すサインを感じたら、早めにセルフケアを行い、心身の不調を予防することが大切です。ご自身がストレスを受けたときに生じるパターンを知っておくことも良いでしょう。

## セルフケア

### ～睡眠～

まずは十分な睡眠をとりましょう。睡眠には、心身の疲労を回復させる効果があります。



#### 眠れていますか・・・？

睡眠が不足すると、うつ病などのリスクを高めます。睡眠不足に心当たりのある方は見直してみましょう。

##### ★規則正しく

- ・なるべく一定の時刻に就寝・起床するようにしましょう。

##### ★眠りやすい環境

- ・寝室の温度や明るさを調整し、眠りやすい環境にしましょう。

##### ★就寝前のストレッチなど

- ・就寝前の軽い運動により、体は休む準備に入っていきます。

##### ★飲酒しない

- ・就寝前の飲酒により中途覚醒が促され、結果熟眠できません。

(参考：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「健康手帳(2019年版)」)

### ～休養とリラックス～

適度に休息を取りましょう。また、心身をリラックスさせましょう。

- ・ゆったり入浴、気分もリフレッシュ
- ・好きな音楽を聴く
- ・カラオケで歌う
- ・自分の時間をもつ
- ・趣味を楽しむ
- ・楽しく食事する
- ・軽くストレッチ
- ・散歩する



間食の摂りすぎに注意！



運動(身体活動)は、気分転換とストレスの解消に有効です。無理なく適度に身体を動かしましょう。

#### ～「とちまる健康ポイント」もぜひ活用してください～

★歩いてポイントを貯めて、栃木県の特産品などが当たる抽選に応募できます。

- ①お持ちのスマートフォンに「FUN+WALK アプリ」をインストールします。
  - ②歩数に応じてポイントが貯まります。
  - ③貯めたポイントを使って、プレゼント抽選に応募します。
- 詳しくは、[「とちまる健康ポイント」](#)で検索してください！



### ～自分に合ったセルフケアを行いましょう。



- ・飲酒や喫煙、ギャンブル等で気分転換をするのはやめましょう。
- ・気になる症状が続くときは、ためらわずに医療機関を受診してください。