

けんぽ通信

vol.

25

特集

始まります!

子宮頸がん検診のHPV検査

CONTENTS

- 2 始まります!子宮頸がんリスク検診のHPV検査
- 4 平成31年度 予算のお知らせ
- 5 特定保健指導対象者のみなさまへ
対象者になったら、「特定保健指導」を受けましょう!
- 6 体の不調気に効く!かんたんストレッチ
「ストレス」に効くストレッチ
- 7 心のコーヒーブレイク 大事な場面で緊張してしまう
- 8 肥満予防の健康レシピ かつおのコチュジャン和え/
クロスワードクイズ

QRコード
で健保HPへ





始まります！

子宮頸がんリスク検診のHPV検査

HPV検査は、感染の有無を遺伝子診断する検査



子宮頸がんの主な原因である、HPV（ヒトパピローマウイルス）への感染の有無を調べる検査です。検査を受ける方はこれまで通り、専用キットで子宮頸部の表面を綿棒・ブラシでぬぐうだけです。

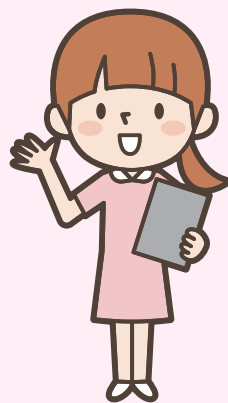
「HPV検査」は、採取した細胞の遺伝子がHPVに感染しているかどうかを調べる方法です。検査を受ける人にとってはこれまでと同様の方法ですが、遺伝子診断であるため、検査をする人の技術などに左右されず、高い確率で感染の有無を検出できます。

早期発見・早期治療のために HPV検査を導入

HPVにはたくさんの型があり、子宮頸がんになりやすい型（ハイリスク型HPV）は限られています。この**ハイリスク型HPVへの感染を重点的に検査**することで、より早い段階で子宮頸がんへの罹患の有無を確認するのが、HPV検査です。

これまでの「**細胞診**」は、顕微鏡で異常細胞の有無を調べる方法でした。細胞診では、腺がんなどでがん細胞が採取しにくい場所にあると発見しにくく、その分検査を受けていてもがんが進展してしまうことがありました。子宮頸がんの患者では、9割以上からHPVが検出されています。HPVは性行為によって感染しますが、性交経験のある女性の50～80%が生涯のうちに感染するといわれています。**感染＝がんということではありません**が、ハイリスク型のウイルスへの感染の有無を調べることで、早期発見につながります。

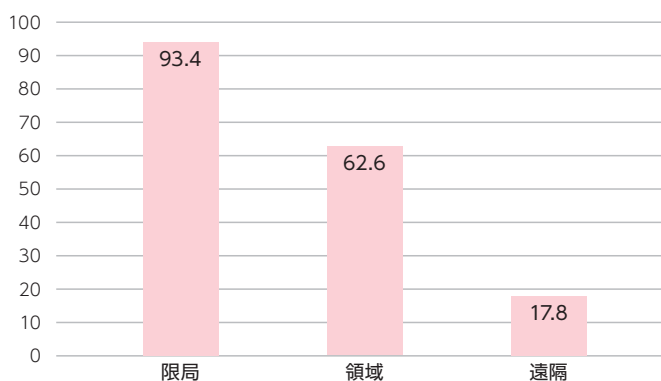
子宮頸がんは早期発見・早期治療すれば治りやすいがんです。根本の原因であるHPVへの感染の有無を調べることで、より確実な早期発見を目指し、より治りやすい段階で治療を始めいただくために、この検査を導入しました。



早期発見のために
ぜひ受診して
ください！

子宮頸がんの5年相対生存率

（2006-2008年診断例）



限局：原発臓器に限局している

領域：所属リンパ節転移（原発臓器の所属リンパ節への転移を伴うが、隣接臓器への浸潤なし）または隣接臓器浸潤（隣接する臓器に直接浸潤しているが、遠隔転移なし）

遠隔転移：遠隔臓器、遠隔リンパ節などに転移・浸潤あり

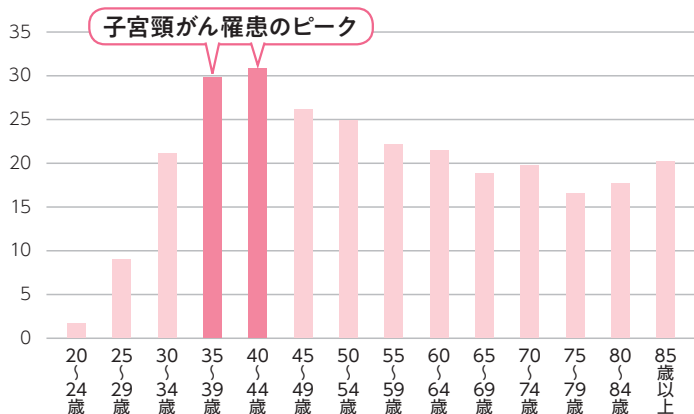
出典：全国がん罹患モニタリング集計 2006-2008年生存率報告（国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策情報センター、2016）
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

2018年秋号のけんぽ通信でもお伝えしたとおり、
2019年度から、子宮頸がんを早期発見することを目的として
「子宮頸がん検診」は「HPV(ヒトパピローマウイルス)検査」に
移行することになりましたので、お知らせいたします。



全国年齢階級別推定罹患率

(人口10万人対)



出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

30代～40代が 子宮頸がん罹患のピーク

HPVはありふれたウイルスであり、多くは自然に排除され、感染が長期化(持続感染)して子宮頸がんに進行するのはごくわずかです。

しかし、高齢になるほど罹患率が高まるほかのがんと異なり、かかりやすい年齢のピークが30代～40代であることが、このがんの一つの特徴です。

働き盛りで仕事や子育てに忙しい世代であり、進行するほど仕事や家庭生活への影響が避けられない点が大きな問題となります。

検査で陽性と判定されたら、 お近くの病院や 健診機関で再検査を

HPVの陽性率は約10%といわれています。検査の結果、陽性と判定された方は、「要精密検査」となりますので、お近くの病院や健診機関で、より詳細で精密な細胞診検査をうけてください(この検査は保険診療となり、自己負担は3割です)。



知ってクCOLUMN

子宮頸がんの予防法

子宮頸がんを予防するには、検診を受けるほかに、普段の生活での注意も大切です。

局部を清潔に保ちましょう

ウイルスへの感染を予防するためです。性行為の際にはコンドームを使って感染を防ぐことも大切です。

禁煙しましょう

喫煙は子宮頸がんの危険因子です。



緑黄色野菜をたっぷりと

バランスのよい食生活が大切です。



「ストレス」に効くストレッチ

ストレスがたまると、心だけでなく体も緊張して筋肉がこり固まります。筋肉を伸ばして体をリラックスさせれば、心の緊張もほぐれます。ストレスを感じたときは、余分な力を抜いてゆっくり呼吸しながらストレッチを行い、リラックスしましょう。

背中ストレッチ

一度に行う目安 30秒×2セット

Step 1



腕を前方に伸ばして
背中から腰を伸ばす

手のひらを返す



Step 2



頭を両腕の中に

ゆっくり
静かに呼吸

1 指を組み腕を前へ

いすに座り、胸の前で両手を合わせて指を組み、ゆっくり呼吸しながら頭を下げ、腕を前方へ伸ばします。

2 手のひらを返し、頭を両腕の中へ

いったん大きく息を吸い込み、組んだ手のひらを返しながら顎をひき、頭を両腕の中に入れます。目を閉じてゆっくり呼吸します。

首360度回し

一度に行う目安 右回し、左回し各10秒×3セット

Step 1



首を
ゆっくり
前に
傾ける

肩の力を
抜いて、
ゆっくり呼吸

Step 2



前から後ろに
ゆっくり回す

1 首を前に傾ける

いすに座って肩の力を抜き、ゆっくり呼吸して心身をリラックスさせ、首を前にゆっくり傾けます。目は軽くとじます。

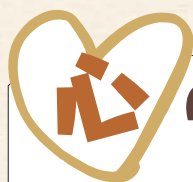
2 前から後ろに首を回す

前から後ろに首をゆっくり回します。1周したら逆方向に回します。

ストレッチのポイント!

ストレッチで「やせ体質」

ストレッチはいつでもどこでも、すぐにチョコチョコ行うことができ、筋トレやウォーキングと異なり疲労することはありません。ですから1日中筋肉を適度に活性化させ、加齢とともに落ちる基礎代謝をアップさせて「やせ体質」に変える効果があります。



大事な場面で緊張してしまう



議やスピーチの場面などで、不安のためにガチガチに緊張してしまい、しどろもどろになってしまった経験は誰でも一度はあるでしょう。堂々としている人と自分を比べ、うらやんだり惨めな気分になったりすることもあるかもしれません。

一瞬で緊張を吹き飛ばす、などという都合のよい方法は存在しませんが、事前に取り得る対策はあるはずです。例えば、不安や緊張を感じたら、それは「準備するべし!」というサインだと前向きに受け止めて、今できる準備をしっかりすること。話す内容の詳細なメモをつくる。リハーサルを何度もする。誰かにチェックしてもらう……。「失敗したらどうしよう」と不安がるだけで終わらせず、失敗しないために今できることを考え、心に抱えた不安を原動力にパフォーマンスを上げるのです。特に、最初の部分だけでも繰り返し繰り返し練習することをおすすめします。出だしがスムーズになるだけでも、幾分緊張がほぐれるはずです。

陥りやすいのが、「失敗したらどうしよう」という不安が強過ぎて、悪い結果のシミュレーションに心が

傾いてしまうこと。「失敗して笑われる」「クビになってしまうかも……」など、不安を膨らませるだけで心がいっぱいになってしまうこともあるでしょう。もしもひたすら悪い結果の想像に終始している自分に気付いたら、今できることに集中するよう頭を切り替えて。不安がついているだけでは準備のための貴重な時間が減ってしまうだけでなく、自分で自分の心を萎縮させてしまうことにもなりかねません。

そもそも、不安は悪者とは言い切れません。不安があるからこそ、私たちは下調べをし、準備をし、いろいろなことに備えられるのです。本番で反省点があれば、自らを振り返り、そこから学び、成長することにもつながります。もしも不安が一切なければ、本来なら感じられる程よい緊張感やその後の達成感、成長などもなくなってしまうかもしれません。

不安があるからこそ、しっかりと準備ができ、結果につながる。そう心得て準備と成功体験を何度も繰り返していくうちに、次第に心が楽になってくることでしょう。



しもぞの そうた 1959年生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理幹部となり、陸上自衛隊衛生学校メンタルヘルス教官としてメンタルヘルス、自殺防止、カウンセリングなどの教育に携わる。2015年退官。現在は惨事ストレスに対応するメンタルレスキューインストラクターとして活躍中。『自衛隊メンタル教官が教えてきた 自信がある人になるたった1つの方法』(朝日新聞出版)など著書多数。

かつおのコチュジャン和え



かつおは、糖質、脂質の代謝に必要なナイアシンが豊富。さらにコチュジャンに含まれるカプサイシンが皮下脂肪の代謝を促進。

＜材料 4人分＞ (1人分) エネルギー：147kcal 塩分：0.8g

かつお……………	300g	(A)	
乾燥わかめ		コチュジャン……………	大さじ1
(水で戻しておく)……………	6g	西京みそ……………	大さじ1
にんじん……………	30g	練りごま……………	大さじ1
小たまねぎ……………	2個	酒……………	小さじ2
エンダイブ……………	少量	砂糖……………	小さじ2
		しょうゆ……………	小さじ1/2
		酢……………	小さじ1

監修：辻クッキング日本橋校校長 金沢典枝 管理栄養士 岩本智美 撮影：湯浅透雅(アートファイブ)

＜作り方＞

- 1 かつおは金串を打って全面を強火であぶる(フライパンで焼いてもよい)。
- 2 1をすぐに氷水にとり、手早く冷ましたら水気をふく。
- 3 わかめを3cmの長さに切る。にんじんは千切りにし、小たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- 4 (A)を混ぜ合わせ、タレをつくる。
- 5 かつおは食べやすい大きさに切り、3とともに4で和える。
- 6 器に盛りつけ、エンダイブを添える。

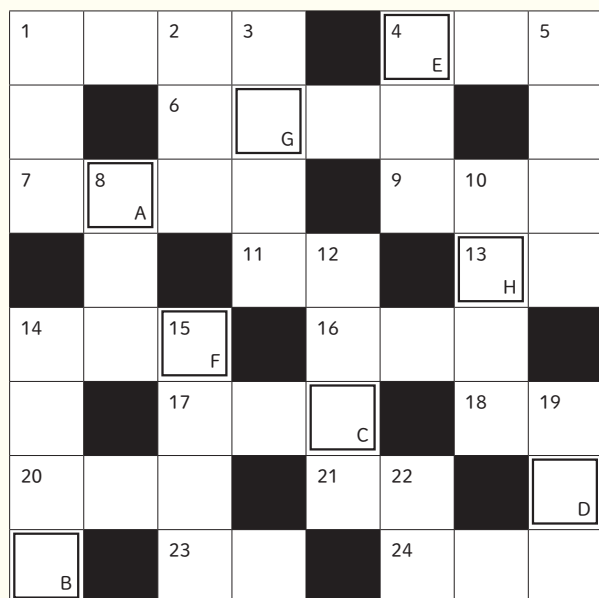
POINT

わかめはミネラルや食物繊維を多く含み、糖質の吸収を遅らせる効果があるので、積極的にとりたい食材。また、かつおは良質なたんぱく質や鉄を多く含んでいるので、貧血気味の人に特におすすめです。

クロスワードクイズ

全部できたら二重枠の8文字をA B C順に読んでください。その言葉が答えです。

※答えは健保ホームページに4月19日(金)に掲載します。



- タテのカギ
- 1 群れをなして泳ぎ、知能が高い哺乳類。
 - 2 ヨーロッパに位置する永世中立国。
 - 3 子供に人気の「機関車○○○○」。
 - 4 ジブリ映画「となりの○○○○」。
 - 5 ○○○○は泥棒の始まり。
 - 6 ○○○○は現実。
 - 7 衆議院と参議院の両議院で構成される。
 - 8 野生であるさま。自然のままであるさま。
 - 9 反対側からは見えません。○○○○ミラー。
 - 10 札幌市の繁華街。
 - 11 ポイント○○○○・キャッシュ○○○○・クレジット○○○○。
 - 12 液体が気体になる現象。

ヨコのカギ

- 1 説明や装飾のための挿絵・図解など。
- 2 道に迷い○○○○に暮れる。
- 3 東を英語で言うとき？
- 4 憧れの○○○○美容師にカットしてもらう。
- 5 感情などを隠さずに、ありのまま外に表すこと。
- 6 長野県の○○湖。
- 7 地球の衛星です。
- 8 パソコンを操作する道具。
- 9 都会⇔○○○○
- 10 訓練によって得られる、特殊な技能や技術。
- 11 干したものは「するめ」になります。
- 12 漢字で書くと椿です。
- 13 縄文・弥生と言えば？
- 14 大部分が石川県にある半島。
- 15 あらゆる○○○○から検討する。