

## ◆子宮がん

子宮の入口である「頸部」にできる子宮頸がん、奥の「体部」にできる子宮体がんの2種類があります。

子宮頸がんにかかる人は20歳代後半から急激に増え、40歳代前半が最も多くなるのに対し、子宮体がんは50歳代が最も多くなっています。

ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が、子宮頸がんの原因となることがわかっています。HPVは主に性行為で感染し、50歳までに約8割の女性が感染を経験します。ほとんどの場合、ウイルスは自然に消えますが、子宮頸がんと関係のある10数種類のHPVの感染が長い期間続くと、子宮頸がんの発症に關与することがあると言われています。

## 検診を受けましょう

早期の発見・治療のために、自覚症状がなくても2年に1回は検診を受けましょう。また、気になる症状があるときは検診を待たずにすぐに専門医に相談しましょう。

### ◆子宮がん検診

子宮頸がん検診では、がんになる前の状態（前がん病変）や早期がんの段階での発見が可能です。また、子宮体がん検診は医師の判断で行われます。心配なことや疑問があるときは医師に伝えましょう。

### ◆子宮頸がん予防ワクチン

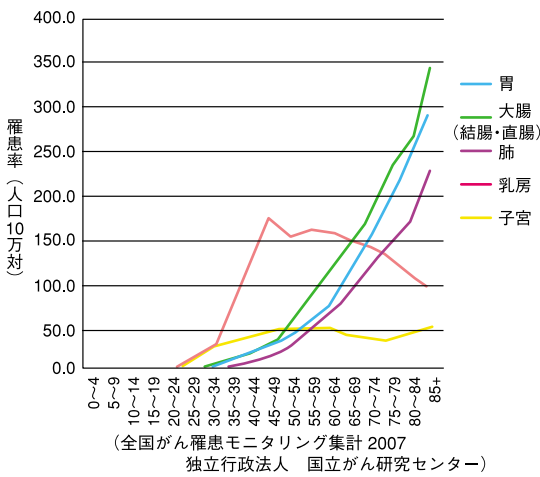
HPVに感染する前に接種を受けることが効果的であり、接種対象は10歳以上の女性です。ワクチンで子宮頸がんの発生をすべて予防できるわけではありません。接種後も定期的に検診を受けましょう。

### ◆乳がん検診

視触診とマンモグラフィ（乳房X線撮影）による検査を行います。しこりとして触れない小さながんを発見するには、マンモグラフィによる検診が必要です。

（福田）

上位5部位の年齢階級別罹患率（女性）



市の検診・ワクチン接種費用の助成については、清瀬市健康福祉部健康推進課にお問い合わせください。

492 5111

## 更年期って？

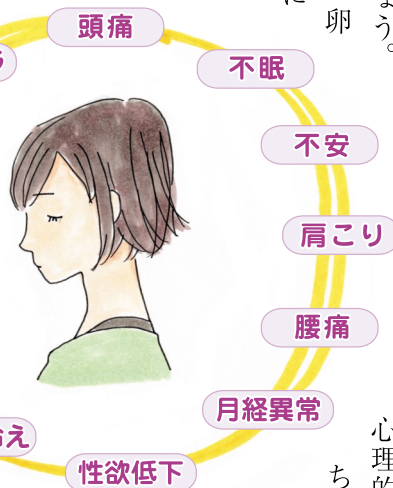
更年期とは、一般的に40歳代半ばから50歳代半ばの閉経を挟んだ約10年間をいいますが、始まる時期には個人差があります。閉経の年齢で最も多いのが、50歳といわれるので、45歳くらいが更年期に入る目安といえるでしょう。

この時期は、卵巣機能が徐々に衰え、ホルモン分泌の乱れが起こり、めまい、頭痛、ほてり、のぼせ、うつなど、

身体・精神的にさまざまな症状があらわれます。

このような症状を更年期障害と呼びます。

しかし、更年期障害の発作が起こる期間はだんだん短くなるのが普通です。閉経期から老年期に入ってホルモンが安定し、自律神経の中枢や、心理面でも安定することにより、通常は数年で更年期障害は消失していくことがほとんどです。症状は人によって全く違ったりします。軽い、



重いにも差があり、すべての女性に起こるわけではありません。約半数の女性にあらわれるといわれています。

この頃は一般的に子どもの独立、親の介護や死別など日常生活の中で大きな変化が生じる時期でもあり、将来への不安やあせりを感じ、自分に自信や誇りが持てないなど、心理的にも不安定になります。

その人自身の持つている性格に影響されることがありますが、心が安定すること、症状も軽くなります。

家族など身近な人に理解してもらうことも大切です。

そして、自分の心の中を見つめ、どんな理由で不安やあせりを感じているのかを知ること、心の状態も安定してきます。

更年期を、改めて自分の心身の健康に向き合い、健康に気遣える機会として、前向きに捉えたいものです。

しかし、日常生活に支障が出てくるような場合は専門的な治療が必要です。

そして、日常生活に支障が出てくるような場合は専門的な治療が必要です。

そして、日常生活に支障が出てくるような場合は専門的な治療が必要です。