

今月のテーマ



岐阜市
マリちゃんさん

あなたがしている「げん担ぎ」は?

「げん担ぎ」の「げん」とは「縁起」が反対読みされて「ぎえん→げん」になったとか。

諸説あるようですが、あなたの「げん担ぎ」教えてください。



今月の先生紹介



岐阜市
宮崎レディスクリニック院長
みやざき ゆきお
宮崎 幸雄
日本産婦人科学会専門医
母体保護法指定医

教えて健康先生! 健康講座

子宮がん検診を受けましょう

子宮は女性の下腹部に存在する、鶏卵大の臓器で、毎月月経があり、赤ちゃんが宿る重要な臓器です。下3分の1を子宮頸部、上3分の2を子宮体部と呼びます。

子宮頸がんについて

近年子宮頸がんは、ハイリスクヒトパピローマウイルス(HPV)が性交により子宮頸部に感染し、11年を経て発病することが判明しました。女性の約80%はHPVに感染するようですが、自然消滅する人が多いです。年齢別HPV陽性率(性交経験者)は、10代30%、20代20%、30代10%、40代5%、50代10%です。

子宮頸がんの罹患率のピークは35歳前後で、その頻度は人口10万人につき50〜60人です。20代〜40代の女性が罹患すれば、社会的、経済的、家庭的にも大きな影響がおよびますので、子宮頸がんの発病予防が重要になります。

子宮頸がんの予防

一次予防と、二次予防があり、一次予防はワクチンです。日本では諸外国に倣い、数年前よりHPVワクチンが自治体主導で開始されました。しかし一部の副作用報告により、現在は産婦人科学会で検診が行われています。

二次予防は子宮頸部より直接細胞を採り、顕微鏡で診断する細胞診です。前がん病変である異型細胞を早期に発見でき、子宮頸がんの早期治療が可能とな

ります。それにより子宮全摘出は避けられ、子宮頸部の円錐切除などの治療で妊娠する能力は維持できます。

日本では、子宮がん検診の受診率が20〜30%と、とても低いことが危惧されます。20歳以上の女性は、定期的に婦人科を受診し、子宮がん検診を受けることが必要です。

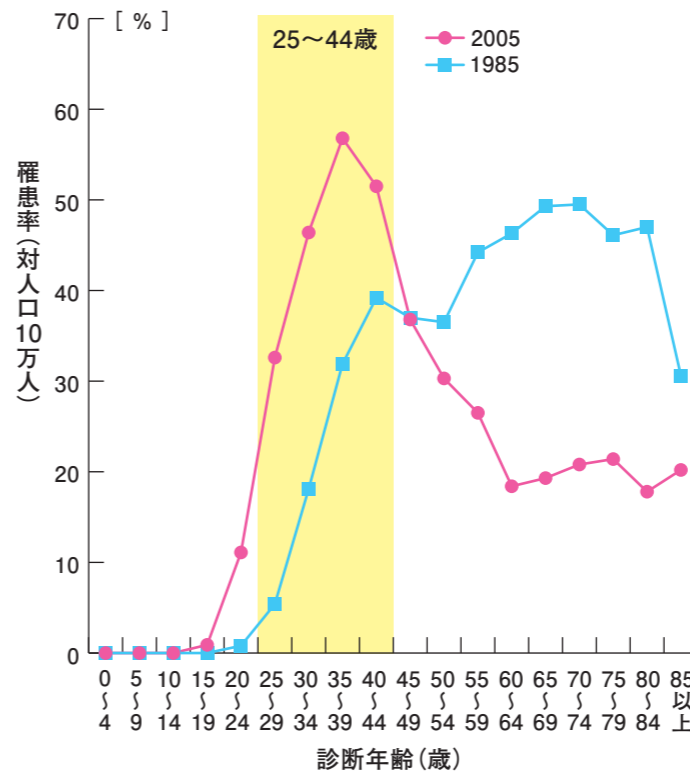
子宮体がんについて

子宮体がん患者さんの数が近年著しく増加しており、2010年度には子宮頸がんを上まわりました。子宮体がんの原因はウイルスではなく、明確な原因はわかっていません。発病を高める要因は、女性ホ

ルモン(エストロゲン)の刺激を長時間受けた場合といわれています。リスクを上げる因子として、低出産回数・早い初経年齢・遅い閉経・無排卵性月経・メタボリックシンドローム(肥満・糖尿病・高血圧)などがあります。子宮体がんの細胞診は、直径3ミリ程度のチューブを子宮口より数センチ挿入する検査で、軽い痛みと出血を伴います。

子宮体がん患者の94%は40歳以上の女性です。40歳以上の方で、最近6ヶ月以内に不正子宮出血、月経異常、褐色のおりものがある場合などは、子宮体部の細胞診を受けられることを勧められています。不安なことがあれば、すぐ婦人科医に相談しましょう。

日本における年代別子宮頸がん罹患率



国立がんセンターがん対策情報センター：地域がん登録全国推計によるがん罹患データ(1990~2005)
グラフ引用：川名敬「子宮頸がんの最新医学 子宮頸がんの疫学」からだの科学274(2012)11頁 日本評論社

●ズボン、くつ下、くつ、上着の袖は必ず左から!右からだど気持ち悪くて左からやり直します。
(下呂市 温かい風さん)

●さいふの中のお札は顔を下にします。常にさいふの中はきれいにし、夜は静かな所で休ませます。金運UPするそうです。
(可児市 まゆみママさん)

●息子は2人ともバスケットをやっています。大切な試合がある日はけがをしないように、水回りを1ヶ所だけ徹底的にそうじをしてピカピカにしてから応援に出かけます。家族の誰にも話したことがない、私のげん担ぎです。
(岐阜市 いちごさん)

●良い結果がくるよう、試験のあと、試験発表の日は鏡をみかく。
(岐阜市 じかんさん)

●ゴールドの口紅を付けると良いことがある。
(羽島市 京ちゃんママさん)

●車を運転する前、「上手に運転できましように!」と声に出して言う。
(可児市 ゆちさん)

●新しく購入したものは大安、友引などの良い日の晴れた日に使い始めることにしています。
(美濃加茂市 みつちゃんさん)

●玄関の土間を寝る前に必ず水拭きします。「願い事がかなう…」って風水で読みました。多分もう6〜7年間しているといます。
(多治見市 トムさん)

●朝、出掛ける前にお茶をひと口。難をのがれると聞いたのですが、心をおちつけるためにも毎日出勤時に行っています。
(郡上市 でんぼこさん)

●今日は勝負!という気合の入った日は、赤色の物を身につける(くつ下やハンカチ)。何かパワーが出そうです。
(可児市 あらいぐまママさん)

●スポーツ少年団に子供が入っていた時に試合前日、「試合に勝つ」ということで、カツ丼をよく食べていました。
(池田町 いけだ・くみさん)

●懸賞の葉書を月に30通ほど出します。投函するポストは南向きで日陰にならないポストを選んでいます。陽によくあたるほうが縁起よいかなと思うからです。
(大垣市 なでしこさん)

●勝負の日には決まったハンカチを持っていきます。一度使ってよいことがあったハンカチをおぼえておいて、大事な日だけに使っています。
(八百津町 ひつじさん)

発信 往来

この時期になると来年度に向けていろいろな挑戦すべきことを提示されることが多くなります。できませんと拒否するのか、がんばってみますと前向きにやっていくかの分かれ道です。この歳になると新しいことに挑戦していくのが億劫だなどありますが、「背中を押してくれたひとこと」(DEKOS月号)を読み、今年ががんばってみようかなと思えました。
(関市 まろさん)

「幸せはいつも自分が決める」相田みつをさんの言葉です。大好きで玄関に飾っています。出かけるとき見て人と比較しない、人をうらやましがらないようにしようと思います。自分は幸せと思うことにしています。
(高山市 みいさん)

近くの人造湖に、カモ類の渡り鳥が毎年50羽近く飛来します。犬の散歩で湖周辺を歩くのですが、警戒心が強いので静かに歩きます。今年は暖冬だったので早く旅立つのかな...と寂しい気持ちで鳥達を眺めています。
(中津川市 ブンさん)

京都で記念行事に参加してきました。旧友のお人柄の良さに心洗われ帰還...したのですが、もう既にスス汚れている私です(笑)
(各務原市 矢野さん)



掲載写真:大徳寺にて

介護施設などで、インフルエンザ予防に行われている「アイウベ体操」を孫とやっていますよ。アイウベの形で大きく口を動かすと、口呼吸が改善され風邪の予防になるらしいです。 | 関市 カネチャンさん |

世界地図を見ていた小学1年生の娘「お母さん、イランいったことある?」 私「ないな〜」娘「じゃあ、イクラは?」 私「??イラクやろ〜!」 | 岐阜市 橋本さん |

