**第３回健活おおさかセミナー**

【司会】

　セミナー開催に先立ち、大阪府からお知らせがございます。大阪府では「健活１０」というキャッチコピーにより、府民の健康づくりを推進しています。「健活１０」とは、生活習慣の改善や、生活習慣病の予防等に向け、府民に取り組んでいただきたい１０の健康づくりの活動のことです。また大阪府では、「みんなで健活１０ツイッターキャンペーン２０２１（第２段）ぼちぼち健活ＶＳめっちゃ健活キャンペーン」を実施しています。健活１０公式ツイッターアカウントをフォロー・リツイートし、ハッシュタグ「ぼちぼち健活・ハッシュタグめっちゃ健活」のどちらかを付けて、ご自身の健活フォトを投稿で、すてきな健活グッツのプレゼントもあります。皆様のご参加お待ちしております。

　お待たせいたしました。これより「第３回健活おおさかセミナー」を開催いたします。それでは、「知っておきたい女性のライフステージとがん検診」と題しまして、一般財団法人京都工場保健会産業保健推進室、医長、長谷川暢子先生にご講演いただきます。長谷川先生は、産業医科大学を卒業後、洛和会音羽病院にて産婦人科臨床医経験を積み、２０１１年より、一般財団法人京都工場保健会産業保健推進室、医長として勤務されております。嘱託産業医として従事する傍ら、職域子宮がん検診に関する学会発表や、女性用セミナーなど、多数の講演実績がございます。また、日本総合健診医学会若手奨励賞、優秀論文賞を受賞されております。それでは長谷川先生、どうぞよろしくお願いいたします。

【長谷川　先生】

京都工場保健会の長谷川です。今日は「知っておきたい女性のライフステージとがん検診」ということで、大切な女性の健康に関するセミナーをさせていただきます。それではまず最初に、クイズからスタートさせていただきます。皆さん、一生のうちに分泌される女性ホルモンの量はどの程度かご存知でしょうか。

　１番。ティースプーン１杯分の５ミリリットル。

　２番。ペットボトル１本分の５００ミリリットル。

　３番。牛乳パック１本分の１リットル。１番・２番・３番、どれでしょうか。

正解は、１番のティースプーン１杯分です。わずか５ミリリットルしか、一生のうちに分泌される女性ホルモンの量はないということは、かなり皆さん少なく感じられるのではないでしょうか。そこで今日は、女性がいきいきと過ごすコツとして、昔の言葉に「敵を知り己を知れば百戦殆からず」という言葉がありますが、健康でいるためには、敵、すなわち病気を知ることが非常に大切となります。そのためにはどの様な段階で、どの様な病気があるのか、それを防ぐにはどういう方法があるのか、予測とコントロールを学んでいくことが大事だと思いますので、今日はこの女性ホルモンの変化による病気ですとか、症状を知って、対処法・セルフケアを学ぶ１時間にしたいと思います。

　それではライフステージに関連した女性の病気ですが、女性ホルモンが上がってくる時期に、生理が始まってきます。そうなりますと、生理不順ですとか生理痛・月経困難症の様な病気が出てまいります。そして子宮内膜症や子宮筋腫など、様々な病気が発症し、更年期になりますと、この女性ホルモンが低下していきますので、「更年期障害」と言われる症状が出てまいります。また忘れてはいけないのが、がんになります。子宮頸がんは二十歳からかかるというふうにも言われていますし、乳がんに関しては、４０歳以降にかかりやすくなります。今日はこの生理・更年期・女性のがんに関するセルフケアについて学んでいきます。

　それではまず、生理のお話から始めさせていただきます。またまたクイズをさせていただきます。昔と比べると、生涯の生理の回数は増えているでしょうか。それとも減っているでしょうか。いっしょぐらいで変わらないでしょうか。１番・２番・３番、少しお考えください。

それでは正解です。正解は増えています。ではなぜ生理の回数が増えているのでしょうか。それは昔と比べますと、かなり栄養状態がよくなっていますので、初経の年齢が早くなったということが、一つ原因として挙げられます。また昔に比べますと、妊娠・出産の回数も減っていますし、妊娠・出産をしている間は生理は起こりませんので、その分生理の回数としては増えてきます。また女性の社会進出に伴って、授乳期間が短くなっていますし、ミルクの発達により、生理の再開も早くなっています。どの程度生理の回数が増えているかですが、昔は妊娠・出産が５回から１１回と、かなり多くなっていますので、それに伴って、月経の回数は約５０回というふうに言われています。現代は、平均で妊娠・出産の回数が２回と計算しますと、月経回数がなんと４５０回、約９倍もの多さになっています。そうなりますと、生理に関するトラブルも増加し、例えば生理痛ですとか、生理の前に調子が悪くなるPＭＳ（月経前症候群）、また子宮内膜症などの症状・トラブルも増加していきます。

　それでは皆さん。正常な月経の目安を知っていますか。生理が始まってから、次の生理の前日までの日数の平均は２５日から３８日と言われています。また月経期間は平均で５日前後、３日から７日が平均だと言われています。また生理の量は、１回の周期で２０から１４０ミリリットルというふうに言われています。この生理の量を図るのは皆さんなかなか大変だと思いますが、ナプキンによる月経量の目安というものがあります。例えば昼用のナプキンや、夜用のナプキンで少し付着する程度であれば、だいたい１ミリリットル程度。また真ん中の吸収する部分が３分の１程度であれば、昼用で３ミリリットル、夜用で６ミリリットルというふうに言われています。また、一面にべったり付く様なときには、昼用で５ミリリットル、夜用で１５ミリリットルというふうに言われています。正常の１周期が、だいたい２０から１４０ミリリットルというふうに言われていますので、１回の、１日あたりの生理はだいたい３０から５０ＣＣ前後ということになりますので、例えば昼用ナプキンが１時間持たない様なケース、また昼間に夜用ナプキンを使用しても２時間持たない様なときには、過多月経の可能性があります。また多い日でも、少しナプキンに付着する程度の出血しか無い様であれば、過小月経という可能性があります。では生理の量が多い場合、どの様な病気が隠れているでしょうか。「子宮筋腫」や、「子宮腺筋症」と呼ばれる子宮の病気が隠れている可能性があります。この様なものがありますと、子宮全体の大きさが大きくなってしまいますので、出血が多くなり、貧血になることもあります。ですので、これらの症状がある様な場合には、必ず婦人科の受診が必要です。それでは婦人科に行けば、どの様な検査を行うのでしょうか。一つは「内診」と呼ばれる検査、また「経腟超音波」と呼ばれる検査は、おそらく必ず行う検査の一つでしょう。また貧血の具合を見るために、採血をすることもあります。大きさがかなり大きい様な子宮筋腫の場合には、「ＭＲＩ」と呼ばれる画像の検査を行うこともあります。大きさやできている位置、また症状によって、３か月から１年の感覚で、フォローアップが必要となります。

　それでは妊娠以外で、３か月以上生理が来ないときには、どうしたらいいでしょうか。様子を見るという方も沢山いらっしゃると思いますが、こういう場合には、必ず婦人科を受診する様にお願いします。妊娠以外で、３か月以上生理が来ない場合には、女性ホルモンが低下しているということになりますので、発作症状が起こりやすくなり、骨折のリスクも上がります。また３か月以上生理が無いときには、「続発性無月経」と呼ばれる病気になりまして、例えば精神的ストレスがあったり、急激な体重の増減があったり、運動を沢山したり、甲状腺の病気が隠れている場合があります。最近若い女性で特に問題になっているのは、過度なダイエットによる体重の減り、また摂食障害、更に陸上の長距離ですとか新体操など、アスリートの無月経に関しては、非常に問題になっています。昔は「生理が来なければ１人前」と呼ばれていたアスリートに関しても、最近はデータが非常に蓄積してきていますので、疲労骨折を起こしたり、パフォーマンスに影響するということが分かっていますので、３か月以上生理が来ない場合には、必ず婦人科を受診する様にお願いいたします。

　それでは生理痛が強くなる原因、皆さんご存知でしょうか。生理痛が強くなる原因は、「プロスタグランジン」と呼ばれるホルモンが影響しています。このプロスタグランジンの働きですが、子宮を収縮させ、不要になった子宮内膜を体外へ押し出す、これが「生理」と呼ばれます。ですので、このプロスタグランジンがかなり増えてまいりますと、子宮の収縮が強くなって、非常に痛みが強くなります。冷えると、プロスタグランジンが非常に増えやすくなりますので、生理痛が悪化しますし、生理のときは運動をしたり、体を温めるということが、非常に重要となります。現在コロナ禍で、非常に皆さん冷えやすい体になっていることに、注意が必要です。人間の体は、下半身に全身の筋肉の３分の２が集まっているというふうに言われていますので、外出自粛ですとか、テレワークの影響によって、運動不足による筋肉の衰えが見られます。そうなりますと血流が悪くなり、全身の代謝が落ちますので、冷えを助長します。こうなりますと頭痛や肩こり・生理痛などを起こしやすくなり、注意が必要になります。それでは生理痛を悪化させる冷えを防ぐために、四つのポイントをお伝えいたします。

　一つ目は運動が重要です。運動することで血行を促進することができますし、筋力の維持・アップに繋がります。

　二つ目は暖かい服装をすることです。特に生理のときは下腹部ですとか、腰を温める様な服装をすること、また足首を冷やしますと、体に戻ってくる血液が冷えてしまいますので、足首も冷やさないということがポイントに挙がります。

　三つ目ですが、食事が非常に重要となります。朝食をとらないと体のエネルギーが不足し、体温が低くなってしまいます。そうなると、冷えが助長してしまいますので、朝食をしっかりとる様にしてください。またバランスの良い食事を心がけることと、体を温めると言われている根菜類の摂取をお勧めいたします。

　最後に四つ目の禁煙です。タバコを吸いますと、血管が収縮し、血行が不良になりますので、生理痛悪化の原因になります。ですので、今タバコを吸っている方は、必ず禁煙をお勧めいたします。また生理痛が強くなったときに、皆さん痛み止めを使われるかと思いますが、鎮痛剤内服のコツというものがあります。どうしても「お薬を飲むことに抵抗がある」という方も多いと思いますが、限界まで我慢してしまいますと、痛み物質が増えすぎて、通常の量では薬が効かなくなってしまいます。ですので、痛くなったらすぐに内服する。ここをポイントとして抑えていただくと、少ない量で早く効くことができますので、鎮痛剤は痛くなったらすぐに内服する様にしてください。また、早めに痛み止めを飲んでも効かない様な場合には、どうしたらいいでしょうか。この様な場合には、必ず婦人科を受診してください。生理痛が強くなる病気の原因として、子宮内膜症ですとか、子宮筋腫・卵巣嚢腫・子宮腺筋症など、沢山の病気が隠れている可能性があります。必ず婦人科に受診して、経腟超音波など、検査をしていただく様にお願いいたします。またよくある質問ですが、「子宮頸がん検診で異常はなかったので、もう受診はいらないのではないか」という質問を受けることがあります。子宮頸がん検診は、子宮頸がんの発見が目的となります。ですので、経腟超音波の検査を行わないということも非常に多いため、生理痛が強いときには、必ず受診をして、原因を確かめる様にしてください。

　次に「生理の前に不調になる」という方もおられるかと思います。この様な症状を「月経前症候群（PＭＳ）」というふうに呼ばれています。生理の前には、「黄体期」と呼ばれるプロゲステロン（黄体ホルモン）が沢山分泌される時期になりますので、この黄体ホルモンの影響として、基礎体温を上げたり、体内に水分をためたり、骨盤に血液をためる、また腸の蠕動運動を低下させる影響があります。そのため、例えばむくみですとか、頭痛・眠気・だるさ・腹痛・便秘など、様々な体の不調を起こすことがあります。これらのPＭＳが起こったときには、どの様な治療をするでしょうか。大きく分けて二つあります。

　一つは薬を使わない治療。もう一つは薬を使った治療です。薬を使わない治療には、カウンセリングや生活指導の方法があります。一番PＭＳにお勧めなのが、「症状日誌」と呼ばれる日記の様なもので、この様な症状があって、この様な行動をすると、症状が軽くなった。そういうものを、自分自身で気づいていただくということが非常に重要となります。また、生理のどのタイミングでいつも調子が悪くなるのかということを知ることによって、自分でコントロールがしやすくなります。更に規則正しい生活や定期的な運動、体重が重い様な方は、減量していただくと、PＭＳが軽くなるということも分かっています。また、お食事も非常に重要です。アルコールやカフェインを制限することで、PＭＳが軽くなるというふうにも言われていますので、注意をしてください。

　薬を使った治療としますと、低用量ピルで体の症状を緩和させたり、漢方や利尿薬、安定剤を使って治療することがあります。受診をして、主治医の先生と適切な治療について、ご相談をお願いいたします。また、現在低用量ピルの治療が、一番効果が高いというふうに思います。例えば月経困難症や過多月経を改善することもできますし、PＭＳなどの月経前症状を緩和することができます。またここもポイントですが、卵巣がんや子宮体がん、大腸がんの発生頻度を減らすことができるというふうにも言われています。またコンドームと比べますと、更に優れた避妊効果を持っていますし、働いている方であれば、月経コントロールとして「長期投与」や、「フレキシブル投与」と呼ばれており、年に３回から４回に月経を減らすということもできます。ただ全員にこのピルを使えるわけではなく、禁忌というものがあって、例えば５０歳以上や閉経後の方、血圧が非常に高い方、また喫煙者などは少し使いにくい部分もありますので、一度受診をしていただいて、主治医の先生と使用できるかどうかについて、ご相談をお願いいたします。

　主な生理に関するトラブルと受診の目安をまとめてみました。生理の量が多いときにはすぐに受診をして、子宮筋腫や子宮腺筋症などのチェックをしてください。また生理不順や無月経があり、妊娠以外で３か月以上月経が来ない場合には、受診をする様にお願いいたします。生理痛や月経困難症に関しては、鎮痛薬で効かない場合には受診が必要になりますし、また痛みによって日常生活に支障が出るときにも、受診をする様にお願いします。PＭＳに関しては、月経前の不快な症状で悩んでいる場合は受診が必要になりますし、また不正出血に関しては、いつもと違う出血があれば、すぐに受診をしてください。ここで「出血している状態でも受診してオーケー」と書かせていただきましたが、不正出血がある方は比較的「出血が止まるまで受診してはいけない」というふうに思われている方も非常に多いため、この様な不正出血のケースには、出血をしていても、必ずすぐに受診をする様にお願いいたします。

　それでは次に、更年期のお話をさせていただきます。「閉経」に関して、皆さん詳しい知識をお持ちでしょうか。閉経というのは、卵巣からの女性ホルモンの分泌が減少し、１年以上生理が来ないことを指します。平均で、５０歳プラスマイナス５歳と言われており、だいたい４５から５５歳が平均となっています。この時期が「更年期」と呼ばれる時期になります。また、更年期障害についてですが、更年期に現れる、器質的な病気に起因しない様々な症状によって、日常生活に支障がある状態のことを指します。

　それでは更年期症状には、どの様な症状があるでしょうか。よく言われる症状としては「のぼせ・汗が出る」ということをよく聞かれるかと思います。その他には食欲不振であったり、お腹の痛みがあったり、膣炎があったりしびれ、頭痛・動悸・皮膚の乾燥やかゆみなど、様々な症状があります。同じ症状であっても、性格やストレスによって、感じ方の個人差が非常に大きいのも、更年期症状の特徴になります。この更年期の時期に注意すべき病気として、甲状腺の病気と、うつ病があります。これらの病気も汗をかきやすかったり、生理不順があったり、また集中力が落ちたり、不眠・倦怠感などの神経症状が出るケースがありますので、注意が必要となります。

　それではどの様な症状が出たら受診をした方が良いでしょうか。悩まれるケースのときには、「ヘルスケアラボ」と呼ばれるホームページがありますので、是非こちらのホームページをご参照ください。このヘルスケアラボには、厚生労働省の研究班が監修している、エビデンスのある正しい知識が沢山掲載されております。これは更年期に限らず、生理や妊娠・出産に関する悩み事に関して、様々な対処法やセルフチェック等、沢山情報が載っていますので、是非ご参照ください。このヘルスケアラボには、更年期障害をチェックする、セルフチェックのホームページがあります。全部で１０項目の質問に答えるだけで、受診が必要か、アドバイスをしてくれます。このチェックをしていただくことで、受診をするか、それとももう少し様子を見るか判断していくのも良いかと思います。

　それでは更年期障害の治療には、どの様なものがあるでしょうか。これもPＭＳと同じ様に、薬を使った治療と、薬を使わない治療の二つがあります。薬を使った治療ですと、女性ホルモンが低下してきて更年期障害が起こりますので、「ホルモン補充療法」と呼ばれる、女性ホルモンを追加する治療が、最も多く使われています。また精神症状が主なケースでは、抗うつ剤や安定剤を使うケースもあります。また漢方や、「エクオール」と呼ばれる大豆イソフラボンのサプリメントも効果があるというふうに言われております。また薬以外では、カウンセリングや生活指導などもされることがあります。認知行動療法や、規則正しい生活、バランスのとれた食生活をすることで、症状が軽くなるということもありますし、また定期的な運動や、肥満を改善していくことも更年期症状を軽くしていく一つになりますので、是非運動をされることをお勧めいたします。

　それでは今日のお話の三つ目、最後に女性のがん検診のお話をさせていただきます。がんに関しては、通常、５０歳の後半から６０歳以降に大腸がんや肺がん・胃がんが急激に増えてまいります。しかし子宮頸がんに関しては、３０代にピークがありますし、乳がんは４０代から急激に増加していきます。ですので、女性のがん、子宮頸がんや乳がんに関しては、大腸がん・肺がん・胃がんと比べますと、かなり早く、若く発症していくということがありますので、要注意となります。

　それでは生涯でがんにかかる割合は、どの程度か皆さんご存知でしょうか。日本全体では、だいたい２人に１人が、がんにかかるというふうに言われています。また乳がんに関しては９人に１人、かなり多くの方がかかるがんになっていまして、２０１８年のデータですと、がん罹患数の順位として、女性の１位が乳がんとなっています。２位が大腸がん、３位が肺がん、４位が胃がん、５位が子宮がんということになっています。乳がんは女性が最も多く患うがんとなっていますので、検診が非常に重要となります。

これは一つのがん細胞が進行がんになるまでの乳がんのイメージ図になります。一つのがん細胞が、数年から数１０年かけて１センチのサイズになっていきます。この１センチから２センチになるところが、だいたい１年から２年かかるというふうに言われており、２センチになった後からは、急激に増大していきます。自覚症状があるのは２センチを超えた状態、ここが「進行がん」と呼ばれており、自覚症状がない１センチから２センチの間に、がん検診で早期発見するということが非常に重要になってまいります。

　乳がん検診の方法です。大きく分けてマンモグラフィの検査と、乳房超音波（エコー）の検査があります。乳がん検診の基本と呼ばれるものはマンモグラフィとなっており、また２０代から３０代の若年者に対して、人間ドックなど、任意型の検診として、乳房エコーの検査が行われることもあります。国は４０歳以上のマンモグラフィの検査を推奨しております。

　それでは乳がん検診は、どのタイミングで行うのがベストでしょうか。マンモグラフィの検査は、皆さんご経験があるかと思いますが、乳房を薄く延ばすために、上下から板の様なものでぎゅっと引き延ばしていきますので、かなり痛みがあるケースもあります。生理が始まってから１０日以内というのは胸の張りが非常に少ないので、この時期にマンモグラフィの検査を受けていただくと、痛みが少し和らぐのではないでしょうか。また新型コロナワクチン接種と乳がん検診の間隔について、重要な点があります。新型コロナワクチンは接種をした後、正常な反応として「リンパ節」というものが腫れることがあります。このリンパ節が腫れてしまうと、乳がん検診のときに、ほんとうは異常がないのに「異常有り」というふうに判定されることがありますので、ワクチンを接種する前に、マンモグラフィや、エコーの検査を受けていただくことをお勧めいたします。またワクチンの接種後に乳がん検診を受けていただく様な場合には、２回目のワクチン接種後、６週間から１０週間の間隔を空けて受診していただくと、非常にスムーズに判定が行われるかと思います。また予定の変更が難しいということも多いかと思いますので、その様なときには、接種日と接種部位を、必ず受診した医療機関に伝えて受診する様にお願いいたします。

　乳がんを早期発見するために必要なことは、二つあります。一つは定期的にしっかりと検診を受けていただくこと。２０２０年は新型コロナウイルス感染症の流行によって、がん検診の受診者が約３割減少したというふうに言われています。ですので、がん検診に関しては、例えコロナが多少流行していても、しっかりと検診を受けにいくということが重要になりますし、また検診と検診の合間に、月に一度の自己触診をしていくことで、検診では十分に発見できなかったものを、早期発見することにも繋がります。ですので、定期的な検診をしていただくことと、月に一度の自己触診をしていくことで、早期発見に繋げる様にお願いいたします。

　最後に子宮頸がんについて、お話していきます。子宮頸がんは、近年非常に罹患者数が増えているがんになります。１９９０年から２０１５年までの２５年間の間に、約２倍近く、１．９倍の人がかかっています。また他のがんと比べますと、圧倒的に罹患率の伸び率が高くなっていますので、十分な注意が必要となります。

　それでは子宮頸がんは、どの様な病気でしょうか。子宮頸がんとは、子宮の入り口にできるがんのことを指します。「ＨＰＶ」と呼ばれるウイルスに感染した場合、通常は体の免疫によってまた正常な細胞に戻っていきますが、この免疫の状態が少し低下をしていたりすると、様々な原因によって、「持続感染」と呼ばれる感染が続いた状態になります。そうしますと進行していき、中等度異形成・高度異形成、最終的に浸潤がんといった経緯を辿っていきます。最近では、性交渉の低年齢化により、２０代から３０代の女性に増えているというふうに言われています。ですので、２０歳からの子宮頸がん検診が最も重要になります。またがんになる前の高度異形成（上皮内がん）の状態で発見することができれば、かなりの高い割合で治ることができますので、検診が重要となります。子宮頸がんを防ぐ方法は、大きく分けて二つあります。

　一つは一次予防としてワクチンがあります。これは子宮頸がんの原因となるＨＰＶ感染を防ぐことに繋がります。そしてもう一つ、二次予防として子宮頸がん検診があります。これはがんになる前に発見する、高度異形成上皮内がんの時点で発見していくということが、非常に重要となります。ただ残念ながら、現在日本ではＨＰＶワクチンの接種率は、わずか０．６パーセント。子宮頸がん検診の受診率も、約４割と低迷しています。これは欧米諸国と比べますと、非常に低い水準となっており、この結果、どの様なことが行われているかというと、主ながんの年齢調整死亡率の変化をこちらの図で表していますが、肝臓がんや胃がん、大腸がん・肺がん、乳がんに関しては、昔と比べるとがんの死亡率は減っているが、子宮頸がんだけが増加し続けております。これは非常に要注意な状態というふうに言えるでしょう。

　子宮頸がんの予防方法のまとめです。一次予防は子宮頸がん予防として、ＨＰＶワクチンがあります。現在日本では、中学１年生から高校１年生に対して、公費助成が行われております。またデータ上は２６歳まで推奨されており、「４５歳まで効果がある」というふうに言われています。また二次予防として、子宮頸がん検診があります。子宮頸がん検診は、対象年齢が二十歳以上となっていますので、二十歳になったら、子宮頸がん検診を受けにいく様にお願いいたします。このワクチンと検診をしていくことで、子宮頸がんは予防できるがんになっていますので、ここをしっかりと行う様にお願いいたします。

　子宮頸がん検診の方法には、細胞診とＨＰＶ検査というものがあります。細胞診は、取った細胞の形を顕微鏡で見て、異常な細胞があるかどうか調べていく検査になります。ＨＰＶ検査は、子宮頸がんの原因となるウイルスに感染しているかどうかを判定していきます。職域などでは、細胞診は自己採取で行われているケースが時々ありますが、自己採取の細胞診に関しては「精度が悪く、受けるべきではありません。」ということがガイドラインでも述べられています。一方でＨＰＶ検査に関しては自己採取であっても、医師による採取と同等の精度が見込まれますので、どうしても受診ができない方、医師採取に抵抗がある方に関しては、未受診者対策としての活用が期待されている検査になります。ですので、現在子宮頸がん検診として、自己採取の細胞診の検査をお受けいただいている方は、必ずやめる様にお願いいたします。

　それでは最後に、皆さんにお尋ねいたします。皆さんが１週間前から不正出血と下腹部痛が続いている状態だったといたします。薬を飲むと痛みは軽くなってきましたが、出血は止まりません。出血の量は下着に少し付く程度で、特に多くありません。受診をしようか、どうしようか迷っていたところ、自治体からちょうどタイミングよく、来月の子宮頸がん検診の案内が届きました。皆さんはＡ．婦人科へ受診する。Ｂ．自治体のがん検診まで待つ。どちらを選択されるでしょうか。Ｂを選択される方がけっこう多いのではないかと思いますが、この様な状態のときには、すぐに婦人科を受診してください。がん検診と保険診療は、なかなか違いが分かりにくいかと思いますが、がん検診に関しては、基本的に無症状の方が受けるものになっております。ですので、何か自覚症状があれば、検診を待たずに、すぐに受診するということが必要となっています。理由としては、発見が遅れてしまう可能性があったり、検診では検査方法が決まっていますので、治療ができないといった点もあります。また検診は無症状の方が受けることを原則としていますので、結果が出るまでに、１か月近く時間がかかってしまうことがあります。また、かかりつけの先生がいる様なときには、必ず主治医の先生に、検診を受けて良いかどうか確認をしてください。すでに同じ検査をしている可能性もありますし、検診では前回と比較することが難しいので、かかりつけの先生がいる場合には、必ず主治医に確認をする様にお願いいたします。

　それでは、本日の知っておきたい女性のライフステージとがん検診のまとめになります。生理に関しては、何か気になる症状があれば、受診をする様にしてください。またピルは非常に効果的ですので、上手に活用していくことでＱＯＬを上げることもできます。更年期に関しては、この時期は甲状腺の病気やうつ病が隠れている可能性がありますので、「ヘルスケアラボ」というホームページでセルフチェックを行い、受診の必要性について確認してください。またがん検診に関してですが、乳がん検診は定期的な検診と、月に一度のセルフチェックを行うことで有効となりますので、是非定期的に行う様にお願いいたします。また新型コロナワクチンとの受診間隔に注意をしてください。子宮頸がん検診に関してですが、２０代から３０代の世代に急増しておりますので、２０歳から定期的な検診を受けていただく様にお願いいたします。また子宮頸がん検診として、自己採取の細胞診を行っている様なケースでは、全く精度が担保できませんので、必ず医師による細胞診の検査を受ける様にしてください。これで本日のセミナーを終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

＜質疑応答＞

　それではご質問を頂戴しておりますので、まず質問の内容から読み上げさせていただきます。一つ目は「ピルの治療は、治療費が高いから治療が受けられないと言われたことがあります。どの程度費用がかかりますか。」というご質問をいただきました。

ご質問ありがとうございます。ピルの治療に関しては、例えば月経困難症ですとか、子宮腺筋症・子宮内膜症など、何か子宮に病気がある様なケースのときには保険適応になりますので、実際のピルの薬代としてはおそらく３，０００円前後ではないかと思います。これが例えば、何の病気もない避妊目的ですとか、月経コントロールだけのものでありますと、自費での治療となりますので、多少料金は高くなりますが、それでも１か月３，０００円から５，０００円程度ということになるかと思いますので、そこまで他の治療と比べますと高額ということはないのではないかというふうに思います。是非一度ご受診いただいて、主治医の先生とご相談いただければというふうに思います。

　それでは二つ目のご質問に入ります。現在６７歳の方から、ご質問を頂戴いたしました。ありがとうございます。「閉経後１０年以上経過しています。子宮頸がんのがん検診は、何歳まで続けるべきでしょうか。」

これは非常に大事な点かと思います。ありがとうございます。私は子宮頸がん検診の採取医師として現場に出ることも多いのですけれども、非常に同じ様なご質問を受けることが多いです。子宮頸がんに関しては、３年連続で細胞診の検査、通常の子宮頸がん検診と呼ばれる検査に関してですが、この検査が、３年連続で異常がなければ、だいたい６５歳から、遅くとも７０歳で終了できるのではないかというふうに言われています。また最後の６５歳ですとか７０歳、節目の年に「ＨＰＶ検査」という、子宮頸がんの原因となるウイルスの検査をいっしょにお受けいただくことで、今後５年から１０年、まずがんになることはありませんので、６５歳か７０歳のときに、細胞診の検査と合わせてＨＰＶの検査をお受けいただくことで終了とすることができるかと思います。人間ドックとかでＨＰＶの検査を受けられることが多いかと思いますので、是非この検査をご検討いただければというふうに思います。ですので、閉経後1０年以上経過されている方、子宮頸がん検診に関しては、６５歳から７０歳ぐらいで、今まで異常がなければ終了することができますので、ここを一つの目安としていただければというふうに思います。

　それでは三つ目の質問に入らせていただきます。「ＨＰＶワクチンについて、先生のお考えを聞かせてください。幾つか種類がある様ですが、どれが良いのでしょうか。」

ご質問ありがとうございます。ＨＰＶワクチンに関しては、現在日本で認可されているのは、３種類あります。一つが「２価ワクチン」と呼ばれている、ＨＰＶの１６型・１８型に特化したもの。もう一つが「４価ワクチン」と呼ばれる６型・１１型・１６型・１８型の四つの型をカバーするタイプ。そうして一番最近出たのが、「９価ワクチン」と呼ばれる、九つのタイプに効くワクチンになります。私は現在小学校３年生の娘がおりますが、娘が対象の年齢になったら、間違いなく打たせようと思っております。どうせならＨＰＶワクチンに関しては、特に一番最近出た「９価ワクチン」というものは「９割以上子宮頸がんを防ぐことができる」という諸外国のデータもあり、非常に有効なワクチンとなっていると思いますので、副反応とか、いろいろ怖いと思われる方も多いかと思いますが、現在日本産婦人科学会のホームページの方で、メリット・デメリットが記載されたホームページがありますので、是非正しい知識をご覧の上、お受けいただくことをご検討いただけたらと思います。また２価ワクチンと４価ワクチンについては、定期接種で費用補助がありますので、中学１年生から高校１年生の間では、無料で受けられるということも非常にメリットが高いかと思います。残念ながら、まだ現在日本では９価ワクチンの方が適応になっていませんので、９価ワクチンを打つケースでは自費となってしまいますが、例え自費であっても、かなり効果が高いかと思いますので、是非ご検討いただけたらと思います。定期接種の年齢を過ぎてしまって、２０歳以上であってもＣＤＣは２６歳まで接種を推奨しているということになっていますので、２０歳から２６歳ぐらいまでの間の方が、「今からＨＰＶワクチンを打たれよう」と思われているケースのときには、９価ワクチンを是非ご検討いただけたらというふうに思います。ご質問、３件いただきました。ありがとうございました。

【司会】

　ありがとうございました。続きまして、今回のセミナーテーマに応じた、職場等で活用できる健康づくりのワンポイントについて、ＮＰＯ法人、健康経営研究会理事長、岡田邦夫先生からお話いただきますのでご覧ください。

【岡田　先生】

　ワンポイントアドバイス。今回は女性のがんについて、お話をしたいと思います。皆様ご存知の様に、我が国においてはがん死が大きな社会的な問題となっています。日本人の死因というのを見ていきますと、男性も女性も、年齢とともにがんによる死亡率が高くなってまいります。そしてその中でも、女性のがんというのは、年齢とともに増えてまいりますので、これは多くの方に啓発しなければいけない、一つの問題だろうというふうに思います。我が国においては、女性の死因の第１位ががんであり、２位が心臓病であります。従って、若いときからこのがんに対する意識を高めていく必要がありますし、女性の多くの方に、このがんについての知識をしっかり持っていただきたいという様に思います。最近では「ＡＹＡ世代」という様に言われているものがあります。これは若い人たちの年代において、実はがんが非常に多いということで、３０代・４０代までのがんですと、多くの方が子宮頸がんであるとか、乳がんというがんで、がんを罹患されている方が多いです。男性は４０歳からいろいろながんが増えてまいりますが、女性は、実は３０代で非常に多くの方ががんを患うことになります。これは予防していかなければいけませんので、最近ではワクチンであるとか、がん検診というものを、多くの企業でもそうでありますし、行政においてもこれを勧奨していくところであります。日本人のためのがんの予防法というものが発表されております。これは生活習慣病と同じであります。がんも生活習慣病も、動脈硬化もすべて同じ様な対策で、これが予防できることになります。

　１番目は禁煙であります。我が国においては、いわゆるタバコによって亡くなる方が非常に多いということが報告されております。タバコはご存知の様に、がんの原因にもなります。そしてアルコールの飲みすぎ、そして食生活。これはバランスのとれた食生活、こういったものが重要であることは、すでに食のところでお話したところであります。それから運動不足でがんになるということも明らかになってまいりました。肥満というものも、実はがんの原因になるということも分かってまいりました。そして昨今では、皆様方もご存知だろうと思いますが、感染症によってがんが起こるということも明らかになっております。こういったものを予防していくということが、これからの女性の健康づくりの上で極めて重要であるということが言えると思います。この新しいアメリカの資料であります「ＣＤＣ-アメリカ疾病予防管理センター」というところの発表の資料を見ていただきますと、肥満になってまいりますと、子宮がん・卵巣がん、こういった様ながんが増えてくる。更に閉経後におきましては、肥満に伴って、いわゆる乳がんが増えてくるということが分かっております。女性のがん、もちろん男性もそうでありますが、がんを予防するためには、適正な体重管理というのが、非常に重要であるということを、いろいろな論文が明らかにしておりますので、是非知っていただきたいという様に思います。さて、がんの予防で一番大切なのは、先ほど申しました健康に関して、生活習慣をきちんと理解をしていただくということであります。禁煙、そして塩分を控えること、そして運動不足にならないこと、そして適正な体重を維持すること、そしてアルコールの飲みすぎを注意すること。こういったことが日々の生活の中で蓄積されることによって、よりがんの発症を抑制することになります。それから、その次のがんの予防法としては、早期発見であります。これはがん検診を受けていただくということが重要であります。最近ではがんの早期発見によって、５年生存率よりも、はるかに長い１０年生存率の方も発表される様になってまいりました。多くの方が、早期発見によってその寿命を延ばすことができるということも分かってまいりました。そして早期発見によって、１００パーセントの効果が出てくる様ながんも出てまいりました。是非この早期発見のために、がん検診を受けていただくということを心がけていただけたらと思います。更にがん予防には「予防接種」というものがありますが、これは個人の問題がありますので、もしご希望される方は、今、子宮頸がん等におきましては予防接種が行われておりますので、受けていただけたらと思います。以上です。

【司会】

　ご案内がございます。今後も皆様のご希望に沿ったセミナーを開催できる様、アンケートをお願いしております。ライブ配信をご視聴の方には、後程アンケートメールをお送りいたします。録画配信をご視聴の方には、動画の最後に、アンケートを表示します。ご協力のほど、なにとぞよろしくお願い申し上げます。次回の第４回セミナーは、１１月２０日（土）、一般社団法人大阪府歯科医師会常務理事、山本道也先生による、「オーラルフレイルと新しい口腔ケア」をご講演いただきます。健活おおさかセミナーは、５回シリーズで健康づくりに役立つセミナーを開催しております。第３回以降の録画配信については、まだまだお申込みが可能ですので、是非ご参加いただきます様、よろしくお願いいたします。

　最後に大阪府では、健活マイレージ「アスマイル」のサービスを提供しております。本イベントのアスマイル抽選ポイントにつきましては、ただいま表示しておりますＱＲコードをアスマイルのアプリで読み取るか、２０ケタのイベント参加コードをアスマイルのアプリで送信すると、抽選ポイントが付与されます。

　これを持ちまして、「第３回健活おおさかセミナー」を終了いたします。本日は、ご参加ありがとうございました。

（終了）