

スマホで検索

LOVE49

女性のからだケア BOOK

全国で配布中

TAKE  
FREE

無料



# まもること

2018



*Fello smile*

子宮頸がん検診で

自分の体と未来を  
守りましょう。

20代・30代女性に多い  
子宮頸がんって？  
「検診Q&A」

漫画家・タレント

浜田ブリトニーさん インタビュー

「“いつか産もう”は  
健康だから思えること」

漫画家・タレント  
浜田ブリトニーさん

昨年5月、子宮頸がんの前段階「子宮頸部高度異形成」と診断された浜田ブリトニーさん。入院・手術をブログで公表し、「実は私も」と寄せられたコメントの多さに驚いたそうです。

子宮のトラブルって、他人に話さないだけでけっこう身近にある病気だと知りました。



浜田ブリトニー

2006年漫画家デビュー後、“ホームレスギャル漫画家”として脚光を浴びる。現在は漫画家の他、漫画講師、多目的レンタルスペース&バー「オカオカハウス」の経営もこなすマルチタレントとして活躍中。さらに2018年2月20日のブログで、妊娠8カ月であることを公表した。

「子宮頸部高度異形成で入院、明日手術します」と公表した2017年6月1日のブログ。



浜田ブリトニーさんの公式ブログより (http://ameblo.jp/hamada-britney/)

婦人科に通っていたから病気が見つかりました

病気が見つかった経緯は？

20代で「子宮内膜炎」になって以来、低用量ピルを処方してもらったため、3カ月に1度のペースで婦人科に通っていました。ところが昨年2月、突然「今日は薬を処方できません。精密検査を受けてください」と言われ、紹介状を出されたんです。紹介状なんて、なんだか大変なことになりそうです。怖くて3カ月も放置していたんですが、勇気を出して精密検査を受けたら「子

体の内側から健康じゃないと本当のっきれいじゃないって気づきました！



「漫画やイベントなどを通じて、子宮頸がん検診の大切さを女性に伝えたい！」と語る浜田さん。

宮頸部高度異形成」という診断。そのときはどんな病気が知りませんでした。が、「進行すれば子宮頸がんになる可能性が高いので、早めに治療した方がいい」と、円錐切除術をすすめられました。

ですが、術後の処置まできちんと診てもらいたくて一週間入院しました。ただ、切り取った部分の細胞を調べて、もしがんになっていたら、また入院になるといわれ、結果が出るまでは不安でいっぱいでした。幸い、がんになっていないとわかったときは本当にホッとしました。

「定期的に婦人科に通っていたから見つかったんですね。」

「実は私も」と、たくさんの告白コメントに驚きました

がんの可能性もあると思っていたときの気持ちは？

やはり一番は「早く子供を産んでおけばよかった」ということですね。万が一、子宮摘出なんてことになったら、出産という選択肢そのものがなくなっちゃう。「い

つか産もう」というのは、健康だからこそできる考え方なんだと痛感しました。ブログで公表した反響は？

本当に大きかったです。「私も中度異形成と診断された」とか「手術を受けるか迷っています」と、「実は子宮を取りました」といったコメントがたくさん届きました。子宮の病気がトラブルって、他人に話さないだけで、実はこんなに悩んでいる人が多いいんだと驚きました。

最後に、読者にメッセージを。今、元気で仕事が充実している人ほど検診を受けて欲しい！ 仕事も恋愛も、健康な体がなかったら楽しめません。私もこれから自分の体験をマンガにして、多くの人に検診の大切さを発信していきたいです。

まもること 2018

contents

インタビュー  
漫画家・タレント 浜田ブリトニーさん 2  
その生理、実は病気のサインかも！ 4  
「子宮頸がん」ってどんな病気？ 6  
「子宮頸がん検診」に行ってみよう！ 8  
メディカルガイド 10  
子宮頸がん予防ニュース 12  
「正しい手洗い」でまもれる命があります 13  
私達が皆さんの病気を見つけるプロです！ 14

表紙のこと



©1976, 2018 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. G583242

子宮頸がん予防啓発プロジェクト「HelloSmile」

2010年より多くの企業・団体・学校と共に、番組やエンターテイメントを通じて子宮頸がんの正しい知識と情報の発信・検診の受診勧奨の啓発活動を展開しています。株式会社サンリオが、すべての女性へ感謝をこめてハローキティ他、人気キャラクターを「HelloSmile」の応援キャラクターとして提供しています。めずらしい横顔のデザインは「見つめる先には、幸せな未来がある」というコンセプトです。HelloSmile実行委員会 http://www.tfm.co.jp/hellosmile

「LOVE49 キャンペーン」を応援しています

- サラヤ株式会社 マルコメ株式会社
- 株式会社ジョイフルライフ
- 株式会社大丸松坂屋百貨店
- 医療法人産育会堀病院 株式会社TENGA
- 医療法人社団同友会 一般社団法人全国健康増進協議会
- 医療法人社団せいおう会鷲谷健診センター
- 株式会社福山臨床検査センター
- 一般社団法人長崎県臨床検査技師会
- 一般社団法人鹿児島県臨床検査技師会
- 公益財団法人ちば県民保健予防財団
- 細胞検査士会 鳥取細胞診断学センター
- 長野県臨床細胞学会
- 愛は子宮を救うin長野実行委員会
- 「子宮の日」LOVE49キャンペーン兵庫県実行委員会
- サンスタジオ 日本フィットネスヨーガ協会
- 株式会社フィンドムジャパン 株式会社からだにいいこと (順不同)

LOVE49 検索してね！

デザイン/利根川 裕 (PLOW)  
編集/小野千賀子、からだにいいこと編集部

教えてくれたのは



池下育子先生

「いけした女性クリニック銀座」院長。生理や妊娠のことから美容に至るまで、女性の「心と体」にかかわるあらゆる悩みをサポート。

# その生理、実は病気のサインかも！

「私の生理、おかしいのかな」と思っても、人には相談しにくいですよね。でもその異常、放っておくと、将来の体に影響するかも！

生理の不調は病気のサイン！自己判断はキケンです

「最近、生理不順に悩む女性が増えています。大きな原因はストレスです」と、産婦人科医の池下育子先生。「仕事や人間関係だけでなく、ダイエットや不安定な気候など、まさかと思ってしまうことも、脳が敏感にストレスと感じれば、ホルモンバランスが乱れ、女性の体はダメージを受けます」異変を察知するためには、生理周期を知っておくことが大切。周期とは

「生理の初日から、次の生理が始まる前日まで」。25〜38日周期で、3日以上7日以内で終わる生理が標準です。「周期が7日以上ズレることがよくあるとか、出血がダラダラ続いたりするのは、ホルモン異常や子宮筋腫などの病気が隠れているせいかもしれません。」私は40日だけと定期的だから大丈夫」といった自己判断も危険です。甲状腺の異常や脳腫瘍など、意外な病気が隠れていることがあります」他にも「出血量が多くて貧血気味」とか「生理痛で仕事に行けない」といったことも放置しないで。将来子どもを産めなくなったり、閉経が早まって老化が進む可能性も！「健康な生理は若さの証拠。体を温めたり、上手にストレスを発散して、ホルモンバランスを整えましょう。そして生理に異常があったら、すぐに婦人科を受診してくださいね」

順調な生理のために

## 今から始めるセルフケア

体や環境のちょっとした変化が生理の不調に現れます。将来、子どもを産む・産まないにかかわらず、体のために、健康な生理のある生活を目指しましょう！



Care 4

### 体内リズムを大切に

人間の体内時計は24時間周期。乱れると不眠症につながり、これもホルモンに影響が。夜更かしした翌日も頑張らず早起きし、早めに体内の時差をリセットするよう心がけて。

Care 3

### ダイエットは適度に

健康な美ボディは「BMI（体重kg÷身長m÷身長m）」が18.5〜24.9で、「体脂肪率」が22.0〜27.9%。ヤセすぎは栄養不足や女性ホルモンの低下を招き、老化につながります。

Care 2

### 体を冷やさない

血行不良は冷え性だけでなく、子宮や卵巣のダメージにも。エクササイズで血行を促したり、夏でも意識的に温かい食事や飲み物をとって、体を冷やさない習慣を。

Care 5

### タバコは絶対NG！

喫煙は血流を滞らせ、血管をボロボロにし、体や肌の老化を進めます。しかも卵巣機能の低下を招き、流産や不妊と関連があるともいわれています。まさに女性の大敵！

Care 1

### ストレスを溜めない

カラオケでも運動でも何でもいいので、自分に合ったストレス発散方法で、気持ちをスッキリさせましょう。世の中に溢れる健康情報も、ストレスにならない程度に取り入れて。

こんな症状ありませんか？

### 生理が来ない！

症状

3カ月以上生理が来ない。始まっても2〜3日で終わってしまう。

放置すると

3カ月以上来ないのは卵巣機能の低下による「無月経」の可能性大。放置するとガンコな排卵障害に。日数が短すぎるのも卵巣に問題あり。

### 生理痛がツライ

症状

腹痛や腰痛がひどくて毎回鎮痛剤を飲む。頭痛や嘔吐、貧血などがある。

放置すると

機能性月経困難症であれば、ピルや鎮痛剤の服用で治まりますが、子宮筋腫や子宮内膜症が原因だと積極的な治療が必要になることも。

### 経血の量が多すぎ？

症状

昼でも夜用ナプキンを使うほど量が多い。経血にドロツとしたかたまりが混じる。生理中はいつも貧血気味。

放置すると

子宮筋腫や膣炎の他、子宮内膜症や妊娠で流産の可能性も。きちんと処置しないと将来不妊になるかも。

### 生理日以外で出血が

症状

生理日以外にときどき出血がある。セックスのあと出血する。

放置すると

考えられる原因はホルモン異常、子宮筋腫、クラミジアなどによる炎症、子宮がんなど。もし子宮がんだったら、手術による治療になることも！

### 周期がバラバラ

症状

生理周期が7日以上変動することがある。多い日・少ない日の差がなく、同じような出血が1週間以上続く。

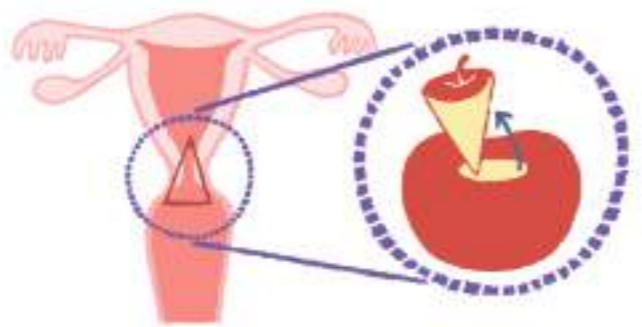
放置すると

卵巣機能の低下によるホルモンバランスの乱れや、無排卵月経の場合も。これも不妊につながります。

## Q 子宮頸がんになったら どんな治療をするの？

**A** 早期なら  
簡単な手術で治ります。

前がん状態には「軽度・中度・高度」の3段階があります。「軽度」の場合は経過観察で済みますが、「高度」になると、約2割の人が、がんに進行する可能性があるため、治療をすることになります。その場合、一般的に行われるのが「円錐切除術」。細胞が変化している入り口部分を円錐状に切り取るもので、これによってほぼ100%治すことができます。もちろん子宮はそのまま残るので、妊娠・出産もできます。



「円錐切除術」では、リンゴのヘタ部分をくり抜くように、悪い部分を切除します。

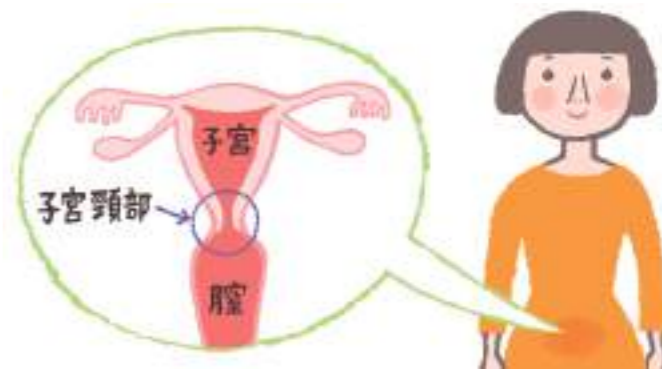


教えてくれたのは  
日本臨床細胞学会細胞検査士会  
会長 伊藤 仁先生  
採取した細胞から、いち早く異常を見  
つけるのが細胞検査士。がん発見のエ  
キスパートナーです。

## Q 子宮頸がんは どこにできるの？

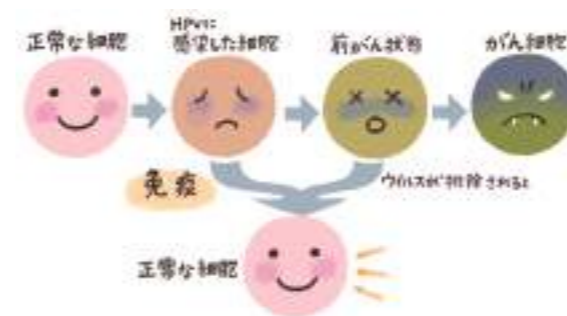
**A** 子宮の入り口にできるがんです。

子宮頸がんができるのは、子宮の入り口の「子宮頸部」というところ。この細胞が「HPV（ヒトパピローマウイルス）」というウイルスに感染すると、異形成と呼ばれる「前がん状態」を経て、ゆっくりとがん細胞に変化します。子宮の奥にできる「子宮体がん」と違い、入り口付近なので発見されやすく、また、早期で見つければ比較的治療しやすいがんです。がん細胞に変化する期間は、数年～10年。つまり、定期的に検診を受けていれば早期発見が可能なのです。



## Q どうして子宮頸がんになるの？

**A** HPV(ヒトパピローマウイルス)に  
感染して細胞が変化します。



「HPV」は、セックスの経験がある女性の8割以上が、生涯に一度は感染を経験するといわれています。感染しても9割の人は免疫により自然に排除されますが、約1割の人にはウイルスが残り、それに感染した細胞が、がん細胞に変化します。前がん状態（異形成）になってからも免疫でウイルスが排除されることもありますし、簡単な手術で悪い部分だけ切除することもできます。でも進行した子宮頸がんでは、最悪の場合、子宮を摘出するしかなくなってしまうのです。

## Q&A

# 「子宮頸がん」って どんな病気？

20～30代の女性に増えている「子宮頸がん」は早期に発見できれば、簡単な治療で治る病気です。なぜがんができ、若い女性になりやすいのか。健康な体を守るためにも知っておきましょう。

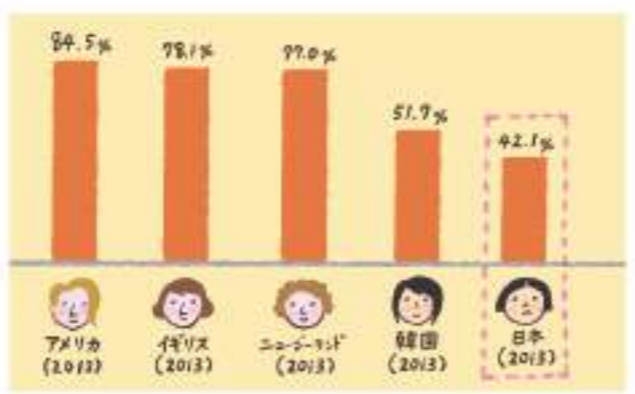
## Q ワクチンを接種したから 検診は不要では？

**A** ワクチン接種をしても  
検診は必要です。

「HPV」には、インフルエンザのA型やB型のようにいくつかの型があり、それぞれが子宮頸がんになる可能性があります。でもワクチンによって予防できるのは、発症の70%に關与するタイプだけ。また、ワクチンの効果は一生は続きません。だからワクチン接種を受けたからといって安心せず、定期検診を受けることが大切なのです。



女性の子宮頸がん検診受診割合(20～69歳)



「OECD, OECD Health at a Glance 2015, Nov 2015」より作成

## Q 症状が出てから 病院に行くのでは遅い？

**A** ほとんど自覚症状がないまま  
進行するケースもあります。



初期の子宮頸がんは、ほとんどの場合、自覚症状がありません。性器からの出血や、おりものの異常といった症状が出てから病院に行ったら、すでにがんが進行していたというケースもあります。でも、がんになっていたとしても、早期であれば簡単な手術で治すことができます。これもまた、定期的に検診に行くことが必要な理由なのです。

## Q 検診は何歳から 受ければいいのか？

**A** セックスを経験したら、  
何歳でも受けてください。

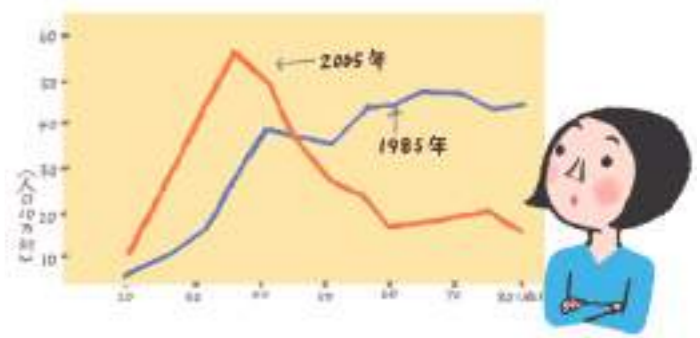
「HPV」はセックスで感染するウイルスです。つまり、セックスの経験がある人なら、たとえ10代でも検診を受けてください。右のグラフを見ると、2013年の日本人女性の検診受診率は42.1%。ただしこれは、20～69歳までの平均です。20～30代に限ってみると、残念ながら受診率はもっと低いといわれています。

## Q 歳をとった人が なる病気では？

**A** 20～30代の女性に  
増えている病気です。

年齢別の子宮頸がん発生率を表した下のグラフを見ると、昔に比べて明らかに若い女性に増えていることがわかります。20代から急に高くなり、ピークは30代。発がんの原因になる「HPV」は、セックスによって感染します。もちろん感染した全員ががんになるわけではありませんが、子宮頸がんになった人の7割が、検診を受けていなかったというデータもあります。だから定期的に検診を受けることが大切なのです。

子宮頸がん(上皮内がんを含む)発生率の推移



「国立がん研究センターがん情報サービス「子宮がん検診の勧め」」より作成

次のページで詳しく解説します！ 「子宮頸がん検診」に行ってみよう！

# iroha

INTIMATE CARE

デリケートゾーンを優しくしっかり洗う弱酸性ソープ

## iroha INTIMATE WASH



TAMANOHADA 共同開発  
TAMANOHADA

自分の体を守るために

## 「子宮頸がん検診」に行ってみよう!

検診の大切さはわかったけれど、どこで受診できるの？  
初めての人に検診の流れをご紹介します!

### 1 受診場所を探す

厚労省は20歳から2年に1回の子宮頸がん検診を推奨しているので、20歳になると各自治体から案内が届き、受診できる場所が書かれています。わからなければ地域の保健所でも教えてくれます。働いている人は、職場の健康診断のオプションで受けられることが多いので利用しましょう。個人的に婦人科に申し込むこともできます。

#### Check!

住民健診や職場の検診なら無料～2,000円程度

各自治体の住民健診や職場検診なら無料～2,000円ほど。私費の場合は、数千円から他の検査とセットで1万円を超えることも。金額も大切ですが、検査の内容なども確かめて受診場所を選びましょう。



### 2 予約する

ふつうの病気で病院に行くのと違い、検診を受けるときは予約が必要です。ほとんどの病院や健診機関では、予約は2～3週間前まで。予約が集中していることもあるので、1カ月前をめどに、候補日をいくつか出してから申し込みましょう。最近は、ネットで簡単に予約できる施設も増えています。

#### Check!

生理の日は避けましょう

生理の時は、出血で正確な検査ができないので避けましょう。また、ピデでの洗浄は、子宮付近の皮膚を傷つけることがあるので、検査前日は使わないようにしましょう。



### 3 受診する

検診は「問診」→「視診」→「細胞診」の順番で行います。「問診」では最近の月経周期、生理痛の有無、出血の量などの質問に答えます。次に「視診」と「細胞診」。腔内に専用の器具を入れ、異常がないか確認してから、ブラシやヘラで子宮頸部の細胞を採取します。ほとんど痛みはなく、数分で終わるほど簡単です。

#### Check!

服装はふんわりスカートが便利

検診では内診台に緊張するもの。でもお医者さんとはカーテンで仕切れ、見えないので安心を。慣れない人は、ふんわりスカートで行くと着脱しやすく便利です。



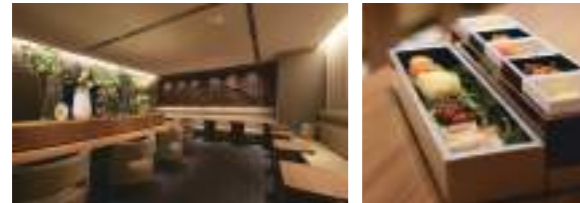
### 4 結果を知る

病院やクリニックで検査した場合は、10日くらい後に結果を聞きに行きます。健診施設での結果は、2週間～1カ月後に郵送されてきます。万が一「再検査が必要」とあったら、すぐに検査結果を持って、近くの婦人科を受診してください。結果をよく確認しなかったり、見ないで放っておくのは絶対に止めてくださいね!

#### Check!

今回は「異常なし」でも定期的な検診が必要!  
がん細胞への変化はゆっくり進みます。今回は「異常なし」でも、実はまだ変化の途中で見つからなかっただけかも。「今回も異常なしで良かった」と思えるよう、2年に1回の定期検診を習慣にしてください。





上/高級感漂う女性専用人間ドックフロアの待合室。下左・右/ドック専用プレミアムラウンジではヘルシーな薬膳ごはんを提供。

日暮里  
&  
鶯谷

医療法人社団 せいおう会 鶯谷健診センター

### 女性専用ドック開設でさらに快適に!

2017年秋のリニューアルで女性専用人間ドックフロアがオープン。婦人科とマンモグラフィの検査室がそれぞれ3室に増えるなど、レディース検査の体制が整備。オススメは、基本の検査に加えて当日でもプラスできる「レディースオプション」。子宮頸がん検診だけでなく、感染症や骨密度、更

年期障害など、豊富な検査項目から選べます。乳がん検査や腫瘍マーカーを組み合わせ、料金もお得なセットも人気。事前申し込みの他、当日個室で相談しながら項目を決めることもできます。健診後はドック専用プレミアムラウンジで、薬膳の知恵を活かしたヘルシーな食事が楽しめます。

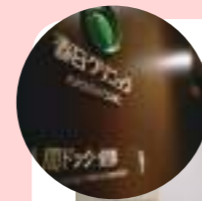
#### ここがポイント

女性専用ドックフロアだからゆったり安心

サロンのような高級感あふれる女性専用人間ドックフロア。待合室のソファは全席iPad装備。待ち時間も楽しく過ごせます。

#### DATA

- 東京都台東区根岸2-19-19
- JR「日暮里駅」「鶯谷駅」下車、徒歩6分
- 子宮頸部細胞診+経膈超音波検査+マンモグラフィまたは乳房超音波検査+腫瘍マーカー1種で14,000円(税別)。  
※別途健診申し込みが必要です。
- お問い合わせ…03-3873-9161
- http://www.tsk-uguisudani.jp



上/明るく清潔感のあるレディースフロア。2016年にリニューアルし、女性エリアをさらに拡充しました。下/女性スタッフが笑顔でお迎えします。

春日

医療法人社団 同友会 春日クリニック

### 文人ゆかりの人気エリアで健康チェック

年間12万人以上が健診に訪れる同友会春日クリニックは、健康診断や精密検査だけでなく健康相談や診療までをサポートする総合健康管理施設。都営三田線「春日駅」から徒歩1分とアクセス便利で、周辺は東京ドームや石川啄木など文人ゆかりの観光名所、美味しいランチのお店もある人気エリアです。女性が

リラックスして健診を受けられる「女性専用フロア」や「女性エリア」などの設備も充実、ベテランスタッフが親切に対応します。家族や友人と一緒に受診する方やクチコミで来院される方も多く、女性向け雑誌で取り上げられたことも。健康診断は電話とウェブによる完全予約制です。

#### ここがポイント

女性専用フロアで、スタッフも全員女性

フロアは男女別。女性用フロアはスタッフや検査技師も全員女性だから、リラックスして過ごせます。

#### DATA

- 東京都文京区小石川1-12-16 TGビル
- 都営地下鉄三田線、大江戸線「春日駅」下車、徒歩1分
- ご予約専用…03-3816-5840 お問い合わせ専用…03-3816-5841
- http://www.kasuga-clinic.com/gaiyou/

医療法人 産育会 堀病院は  
LOVE49プロジェクトを  
応援しています

医療法人 産育会  
**堀病院**  
Hori Hospital

www.hori-h.or.jp/



検診車が全国各地の会場を巡回しています。

全国

一般社団法人 全国健康増進協議会

### 女性検診の専用車が全国を巡回

「忙しくて健診が受けられない」「男性と一緒に受診には抵抗がある」といった女性の悩みを解決してくれるのが、一般社団法人全国健康増進協議会が提供する「巡回レディース健診」です。この健診は、高品質な健康管理サー

被扶養配偶者(主婦)を中心に年間5万人近い方が受診しており、その信頼は絶大です。生活習慣病健診に乳がん・子宮がん検診を組み合わせて受診できる健診会場が47都道府県で合計1,800カ所も!一部の会場では託児サービスも行われているので、子育て中のママも安心です。

一般社団法人 全国健康増進協議会  
http://www.zenkenkyo.net/

- 公益財団法人 北海道労働保健管理協会
- 一般財団法人 杜の都産業保健会
- 医療法人社団 同友会
- 一般社団法人 新潟県労働衛生医学協会
- 社会福祉法人 聖隷福祉事業団
- 一般財団法人 愛知健康増進財団
- 一般財団法人 京都工場保健会
- 一般財団法人 淳風会
- 公益財団法人 福岡労働衛生研究所

#### ここがポイント

巡回検診車が近所に来るからラクに受けられる!

レディース健診は年間で1,800回以上開催されています。レディース健診は健康保険組合との契約が必要です。個人での申し込みはできません。

不衛生な環境で  
命を失う病気。  
その75%以上\*は  
手洗いで防げます

\*ウガンダの5歳未満の子どもの病気における割合  
(ウガンダ財務・計画・経済開発省による)



水道などの設備が不十分な現地にサラヤスタッフが  
訪れ、家庭用簡易手洗い設備を作っています。



幼い子どもがいるお母さんには、家庭での手洗いが  
家族みんなの命を守ることを伝えています。

学校にも手洗い場を整備。「トイレの後」、「食べる前」  
など、洗うタイミングの大切さも教えています。



サラヤの  
「100万人の手洗いプロジェクト」

# 「正しい手洗い」で 救える命があります

下痢や肺炎で  
多くの子どもが犠牲に

世界では、不衛生な環境から病  
気になり亡くなる子どもが、1日  
に1万6000人もいます。原因  
の多くは下痢性疾患や肺炎。でも  
それは、正しい手洗いで救える  
命です。石けんをつけてトイレの  
後や食前に手を洗い、菌を落とす  
ことで、原因となる病気の75%以  
上は防げるといわれています。  
そんな子どもたちを守るため、  
サラヤは「100万人の手洗いプロ  
ジェクト」を続けています。内戦  
が終わり、国の発展のために衛生  
改善を目指すウガンダで、子ども  
や母親に洗い方を教えたり、衛生  
設備を整え病気を防いでいます。  
手洗いでつなぐ、命の輪は、  
ウガンダから始まり、いま東ア  
フリカ全体に広がっています。



手洗い  
おぼえたヤ

## ウガンダに“手洗い”を広めています

どんどん  
広まっています

- 子どもたちに  
手洗いを  
教えます
- 手洗い場を  
作ります
- お母さんにも  
手洗いを  
教えます
- 病院に  
消毒剤を  
広めます

ウガンダでは、トイレの後に石けんで手を洗う割合は、2007年には14%でした。それが手洗いサポートを進めた2016年には36%に。5歳未満の子どもの致死率が減りました。病院へのアルコール手指消毒剤の普及も支援。院内感染の予防も目指しています。

アフリカ・ウガンダ共和国



衛生商品の  
売り上げ  
1%  
ユニセフ

学校の手洗い場にあった緑色の液体石けん「シャボネット」。それがサラヤの原点です。創業以来、「手洗いは衛生の基本」を信念に、たくさんの衛生商品を手がけてきました。「100万人の手洗いプロジェクト」では、手指衛生用「ハンドラボ」シリーズをはじめ、対象商品の売り上げ1%を、ユニセフを通じてウガンダの手洗い促進運動に寄付しています。手洗い商品を使うたび、ウガンダに子どもたちの笑顔が広がります。

いのちをつなぐ

SARAYA

サラヤ 0120-40-3636 (9:00~17:00、土日祝除く) <https://www.saraya.com/>  
「100万人の手洗いプロジェクト」 <https://tearai.jp/>

認定NPO法人「子宮頸がんを考える市民の会」の活動を報告

## 子宮頸がん予防ニュース

認定NPO法人 子宮頸がんを考える市民の会  
東京都豊島区南大塚3-36-7 南大塚T&Tビル6F

WEBでも情報発信中!

子宮頸がんを考える市民の会 ← 検索

「子宮頸がんを考える市民の会」が生まれた理由  
若者が増え続ける子宮頸がんの問題を社会に伝えるため、私たちのNPOは2004年に発足しました。その後、4月9日を「子宮頸がんを予防する日(子宮の日)」に記念日登録するなど、さまざまな活動を行ってきました。あまり知られていませんが、子宮頸がん検診は日本から始まりました。しかし受診率は、他の先進諸国の70%以上にはほど遠いのが実情です。そんな社会を変えていきたい!それが私たちの願いです。



議員連盟役員と議員応援団で記念撮影。(2017年3月の設立2周年記念イベント)

### 乳がん・子宮頸がん検診促進議員連盟

会長	野田聖子	副会長	高橋千鶴子
副会長	西村智奈美	副会長	三原じゅん子
副会長	高木美智代	事務局長	薬師寺みちよ

※将来の乳がん・子宮頸がん検診のあり方を考える超党派の国会議員連盟です。定期的に国会議員会館内で勉強会を開催しています。

## 職場や地域でもっと女性が がん検診へ行ける環境を 整えたい!

2017年3月に議連2周年記念イベントを行いました。

がん検診受診率を上げるには社会環境を整えることが重要です。そこで2015年に設立されたのが、超党派の「乳がん・子宮頸がん検診促進議員連盟(会長野田聖子議員)」です。2016年には厚生労働大臣に、議員連盟と私たち応援団の連名で要望書を提出。記念イベント勉強会では、講師の林昇甫先生が「要望は叶えるもの! どうすれば実現できるのか、皆さんとともに考えたい」と強調されていました。もっと女性が、がん検診を受診しやすい社会を目指して、私たちはこれからも継続的に取り組んでいきます。

## 女性らしくを、新しく。

寝る前にバックをするように。お風呂でトリートメントをするように。

女性のセルフケアのひとつとして、からだ求める「気持ちよさ」に応えることは、もっと大切にしたいです。

けっして、はずかしいことではなく、誰もががしていること。でも、今まで世の中は、そのことにきちんと向き合っていませんでした。

irohaは、女性の「気持ちよさ」について真っすぐに考えたセルフプレジャー・アイテムブランドです。



わたしたちは、全ての女性の健やかで心地良い生活を願い、その利益の一部を認定NPO法人「子宮頸がんを考える市民の会」へ寄付いたします。

iroha-tenga.com

伊藤 仁先生からのメッセージ



日本臨床細胞学会細胞検査士会  
会長 伊藤 仁先生

全国に約7500名いる細胞検査士の仕事は、採取した細胞を顕微鏡で見て、病気になっていないかチェックすること。その数は、子宮頸がんだけでも年間約450万件。しかし細胞診によって、がんを含む異常がある人の約9割を検出できるので、手を抜くわけにはいきません。細胞診を通して皆さんをがんから守りたいと、日々、真剣に向き合っています。



# 私達が皆さんの病気を見つけるプロです!

「子宮頸がん検診」で採取した細胞に異常がないかを調べるのが細胞検査士という仕事です。顕微鏡をのぞきながら私たちの健康を守る「検査のプロ」も、皆さんの検診を待っています!

- |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| <p><b>長崎県</b></p> <p>長崎県島原病院<br/>浅田理美 (29歳)</p> <p>「悪性」と判断するのと同じくらい、「悪性ではない」と言い切る時にも緊張します。主治医から、患者さんのその後の良好な結果を聞ける時が一番うれいします。</p>          | <p><b>岡山県</b></p> <p>一般財団法人 倉敷成人病センター<br/>高田由貴 (30歳)</p> <p>自分と年代代の女性が、子宮頸がんで子宮を失う現状を見ると、もっと早く発見できていればと本当に悲しい。だから啓発活動もぼっけえ(すご〜)頑張ります!</p>  | <p><b>京都府</b></p> <p>綾部市立病院<br/>松居由香 (33歳)</p> <p>小さな細胞相手に、異常を見逃していないかという不安は常にあります。だからこそ、自分の判断が患者さんの治療に役立ったとき、よるこびとやりがいを感じます。</p>      | <p><b>神奈川県</b></p> <p>JA神奈川県厚生連 相模原協同病院<br/>松岡伶美 (25歳)</p> <p>進歩している医療の世界、常に新しい知識を吸収するよう努力しています。皆さんも検診は恥ずかしいと思わず、自分の体のことを本気で考え、大切にしてください!</p>    | <p><b>福島県</b></p> <p>いわき市立総合磐城共立病院<br/>小松香織 (32歳)</p> <p>「がんって何だっけ?」。そんな興味から細胞検査士に。がんは「悪性新生物」とも呼びます。せっかく新しく生まれるなら、「がん」より「赤ちゃん」がいいですよ!</p>      | <p><b>北海道</b></p> <p>旭川医科大学病院<br/>小泉昌代 (23歳)</p> <p>祖父母をがんで亡くしたことでこの仕事を選びました。がん細胞を見つけるのは今も機械ではなく人の目。人にしかできない仕事に、責任とやりがいを感じています。</p>          |
| <p><b>大分県</b></p> <p>医療法人 野口病院<br/>伊藤有紀子 (27歳)</p> <p>子宮頸がんは20~30代女性に多いのですが、働き盛りだからなのか、この世代の検診受診率はとても低いのが現状。より多くの人に関心を持って欲しいです。</p>        | <p><b>広島県</b></p> <p>広島大学病院<br/>石田真悠 (24歳)</p> <p>自分の体を大切にできるのは自分だけ。自分の未来のためにも、勇気を出して定期検診を受けてください。検診を受けて残るのは、恥ずかしさではなく「安心」です!</p>          | <p><b>大阪府</b></p> <p>大阪はびきの医療センター<br/>梶尾健太 (28歳)</p> <p>人間の目で細胞を見分ける仕事に魅力を感じました。一日にたくさん検診が集中すると大変ですが、細胞の異常をいち早く見つけられるとうれいします。</p>      | <p><b>新潟県</b></p> <p>新潟大学医歯学総合病院<br/>横山千明 (35歳)</p> <p>知識と経験不足から判定に時間がかかってしまったとき、日々の勉強の積み重ねが大切と実感します。勉強が苦手な私ですが、患者さまのためと思って頑張っています。</p>          | <p><b>茨城県</b></p> <p>筑波大学附属病院<br/>中島世莉奈 (26歳)</p> <p>細胞診では基準が「数値化」されておらず、人の目が頼りです。自分の診断が基準と異なっていないか、常に周りの人と話し合いながら、正しい診断を心がけています。</p>          | <p><b>青森県</b></p> <p>八戸市立市民病院<br/>松長夢子 (27歳)</p> <p>集中して顕微鏡をのぞき続けるので、目の疲労や肩こりが悩みのタネ。でも、自分の仕事が病変の早期発見や早期治療につながると思うと、力は抜けません!</p>              |
| <p><b>宮崎県</b></p> <p>公益財団法人 宮崎県健康づくり協会<br/>金永知子 (28歳)</p> <p>がんと聞くと恐いですが、子宮頸がんは早期に発見すればほぼ治る病気。そんなよだきがちちゃらんで、検診きてみない!(面倒くさがらず検診に来てください)</p> | <p><b>香川県</b></p> <p>公益財団法人 香川県総合健診協会<br/>米田千枝 (28歳)</p> <p>直接患者さまと接する機会は少ないですが、一つひとつの検体の後ろに、その人の命があると思うと常に緊張。根気もいる仕事ですが、その分やりがいを感じます。</p> | <p><b>兵庫県</b></p> <p>医療法人 明和病院<br/>狭間結衣 (24歳)</p> <p>高校時代から憧れていた細胞検査士。私がこの仕事に就いてから、家族や友人もがんに関心を持つようになり、今では積極的に検診を受けてくれています。</p>        | <p><b>長野県</b></p> <p>JA長野厚生連 南長野医療センター/井総合病院<br/>裏愛美 (25歳)</p> <p>自分の診断が治療につながり、元氣になられたお話を聞くと、本当に良かったと思います。小さい細胞の変化を見るのは難しいですが、同時にやりがいも感じます。</p> | <p><b>栃木県</b></p> <p>獨協医科大学病院<br/>古米 遥 (24歳)</p> <p>「〇〇さんがんだった」。家族の話聞きながら、日本中の〇〇さんの力になりたいと思いました。検査士全員、そんな緊張感と責任感を持って検診に向かっています。</p>            | <p><b>岩手県</b></p> <p>公益財団法人 岩手県予防医学協会<br/>吉田桂子 (31歳)</p> <p>子宮頸部の細胞は年齢や月経周期などで大きく変化するので、判断が難しい場合があります。異常アリかなシカ。判定するたびに、検査士としての責任を感じています。</p> |
| <p><b>鹿児島県</b></p> <p>鹿児島大学病院<br/>西田ゆかり (33歳)</p> <p>日々、自分の診断に対する責任を感じながら仕事をしています。またイベントなどを通じ、地域の方々には子宮頸がん予防の大切さを伝える運動にも取り組んでいます。</p>      | <p><b>愛媛県</b></p> <p>市立宇和島病院<br/>矢野早紀 (24歳)</p> <p>子宮頸がんは、ワクチンと定期検診で防げる唯一のがん。もちろん私も検診を受けています。数分で終わる検査なので、怖がらず、気軽な気持ちで受けてください!</p>          | <p><b>和歌山県</b></p> <p>和歌山ろうさい病院<br/>田端知佳 (29歳)</p> <p>主治医が疑ってもしなかった異常を、細胞検査士が見つけたこともあります。そのためにも、少しでも異常のある細胞を見逃さないよう、毎日が緊張の連続です。</p>    | <p><b>山梨県</b></p> <p>山梨県立中央病院<br/>名執佑芽 (22歳)</p> <p>顕微鏡が好きで選んだこの仕事ですが、今では「緑の下の力持ち」的なやりがいを感じています。皆さん、検診に行きましょう! 私たちが責任を持って検査します!!</p>             | <p><b>群馬県</b></p> <p>群馬大学医学部附属病院<br/>佐藤香織 (38歳)</p> <p>常にアップデートする医療知識を吸収するため、仕事を引退するまで日々勉強。でも「LOVE49」の街頭活動などで、皆さんと関わることができるのが楽しみです!</p>        | <p><b>宮城県</b></p> <p>東北大学病院<br/>安達友津 (36歳)</p> <p>私たち細胞検査士が、少しでも精度の高い検査を提供できるように、毎日努力していることを知ってもらって、より多くの女性に検診を受けて欲しいと思います。</p>              |
| <p><b>沖縄県</b></p> <p>沖縄県立中部病院<br/>桃原英子 (30歳)</p> <p>子宮頸がんは20~30代に多いが、早期発見で治すことができるので、定期検診で自分の体を守ってください。「なんくるないさ〜(なんとかなるさ)」はダメです!</p>       | <p><b>高知県</b></p> <p>高知大学医学部附属病院<br/>高橋明日香 (28歳)</p> <p>看護師だった母の影響で、人の役に立つ仕事がしたいとこの仕事に。子宮頸がんは早期発見できれば未然に防げます。みんなの受診、待ちうさね〜!(待ってるね)</p>     | <p><b>鳥取県</b></p> <p>鳥取市立病院<br/>谷本真梨子 (26歳)</p> <p>細胞の形態は人それぞれなので、教科書通りでないこともしばしばあり、自分の判断に不安になることも。もっと知識を深め、経験を積まなくてはと、勉強の毎日です。</p>    | <p><b>富山県</b></p> <p>市立砺波総合病院<br/>福田弘幸 (33歳)</p> <p>自分が入院したのをきっかけに、病気で困っている人の力になりたいとこの仕事を選びました。子宮頸がんは若い女性に増えています。皆さん、検診を受けましょう!</p>              | <p><b>埼玉県</b></p> <p>自治医科大学附属さいたま医療センター<br/>猪山和美 (30歳)</p> <p>私も以前は、子宮頸がんなんて自分には関係ないと思っていました。でも今は、検診を通じて、子宮頸がんにかかっている若い女性は少なくないと実感しています。</p>   | <p><b>秋田県</b></p> <p>秋田病理組織細胞診研究センター<br/>関南々帆 (24歳)</p> <p>30代や40代で初めて子宮頸がん検診を受け、がんが見つかる方がいます。子宮頸がんは早めに見つければ治療できるので、定期的な検診を習慣にして欲しいですね。</p>  |
| <p><b>私たち細胞検査士も全国で「まもるごと」を配布中</b></p> <p>子宮頸がん検診・予防啓発のための冊子「まもるごと」は、がん発見のために現場で働く、細胞検査士も全国の街頭で配布しています。一人でも多く、若い女性が検診を受けてくれることを願っています!</p>  | <p><b>佐賀県</b></p> <p>NHO嬉野医療センター<br/>若永浩輔 (28歳)</p> <p>以前なら気づけなかった異常を判断できるようになったとき、少しは自分も成長できたかなと思います。がんで亡くなる方を一人でも減らすために努力していきます。</p>     | <p><b>島根県</b></p> <p>島根大学医学部附属病院<br/>三浦聡美 (27歳)</p> <p>正確な判断をするためには、きれいで見やすい標本を作ることが大切。難しい作業ですが、それががん細胞や異型細胞の発見につながると思うとやりがいがあります。</p> | <p><b>石川県</b></p> <p>金沢大学附属病院<br/>宮下麻代 (26歳)</p> <p>若い女性でがんの疑いがあるようなとき、自分も同世代なので特に緊張します。でも適切な治療につなげられると、貢献できて良かった心から思います。</p>                    | <p><b>東京都</b></p> <p>医療法人社団 ころとからだの元氣プラザ<br/>池田菜奈 (25歳)</p> <p>健診施設で働いていると、20代女性でがんの方が増えていると感じます。子宮頸がん検診は痛みも少なく、数分で終わる簡単な検査。皆さんもぜひ受けてください!</p> | <p><b>山形県</b></p> <p>米沢市立病院<br/>大泉麻衣 (32歳)</p> <p>学生時代にがんに関心を持ち、診断にも関わることからこの仕事を選びました。自分の判断が患者さまの治療に貢献していると思うと、やりがいを感じます。</p>                |





# キレイのその先。

デリケートゾーンへ、内から外から。

やさしさと効果を実感しながら、健康的なキレイを叶えます。



## 女性のすこやかさを保つ 膣内フローラに着目。

なかなか人には相談しづらい、デリケートゾーンの悩みに着目したサプリメント。深部の環境をすこやかに、健康的な状態を保ちます。



**フフレディ乳酸菌**  
[サプリメント 31粒 (1日2粒目安)]  
定期価格 4,300円 (税抜)

広告コード：C209005



## 女性のリズムを、 自然にサポート。

些細なことで乱れてしまう、体のリズムを考えたサプリメント。自然生まれの各種エキスが女性特有の悩みをしっかり防ぎ、すこやかな状態へみちびきます。



**フフチェストツリー/  
ピクノジェノール®**  
[サプリメント 62粒 (1日2~6粒目安)]  
定期価格 4,600円 (税抜)

広告コード：C209007



## 摩擦や刺激を 受けやすい部分に。

べたつかずずっとなじんで、摩擦や刺激を受けやすい部分をケアするジェルクリーム。肌あれや乾燥によってくすんで見える肌にうるおいを与えます。



**フフキュア  
モイスタチャークリーム**  
[デリケートゾーンケア用クリーム 30g]  
定期価格 4,300円 (税抜)

広告コード：C209008



## 古い角質を洗い流し、 清潔感キープ。

デリケートな部分をやさしく洗いあげる固形石鹸。洗浄により、くすみの要因となる古い角質を洗い流し、肌荒れを防いで滑らかにひきしめ、清潔感とすこやかさを保ちます。



**フフキュア  
やさしい石鹸**  
[デリケートゾーンケア用石鹸 80g]  
定期価格 3,400円 (税抜)

広告コード：C209006

これからの自分のからだを大切に。  
そんな生き方がステキな、  
女性のために。ぜひ！

有効期限 2019年3月20日

### ◇ FUF CURE 商品限定クーポン ◇

定期購入で  
それぞれの商品ごと

初回

# 2,500円OFF

※2回目以降は、各商品の定期価格でのご提供となります。

商品すべて LOVE49の推奨商品です。

LOVE49 (しきゅう) コンセプト推奨マークとは、認定 NPO 法人子宮頸がんを考える市民の会が、全ての日本女性が生活習慣や検診などを通してより魅力的で健康 (未病) に過ごして頂く為の、生活サポートをコンセプトとした商品やサービスを推奨するマークです。



**【定期購入とは】** 大幅な割引が適用された大変お得な購入プランとなります。そのため、3回以上のご継続 (ご購入) をお約束とさせていただきます。尚、4回目以降のお届けからは、次回お届け日の7日前までにご連絡いただければ、いつでもお届け個数の変更及び、中断・解約が可能です。

Go easy on yourself

あしたのわたし ケアショップ

商品のご注文は今すぐお電話か、  
上記のQRコードよりお願いします。



通話料無料

# 0120-533-333

受付時間 / 平日 10:00~17:00 ※携帯電話からもご利用いただけます。

株式会社ジョイフルライフ

〒102-0083

東京都千代田区麹町4-5 KSビル7F

<http://www.joyful-life.jp>

まもること 2018

【発行人】 認定NPO法人 子宮頸がんを考える市民の会内 LOVE49プロジェクト実行委員会 <http://love49.org/>  
理事長 渡部享宏 〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-36-7 南大塚T&Tビル6F TEL 03-6672-6926 (月~金 10:00 ~ 18:00)

【企画制作】 株式会社 からだにいいこと <http://www.karakoto.com/>  
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-44-2 神田TNKビル5F TEL 03-3291-1150

【協力】 株式会社 大丸松坂屋百貨店