

Currently being distributed
nationwide Information media that
considers health as something
necessary at life's milestones.
“Quarter Life”

人生の節目に必要なモノと
健康について考える
情報メディア
「クォーター・ライフ」

QL
QUARTER LIFE

2024
Vol. 11
全国で配布中

10代から予防する
子宮頸がん

1997年度～2007年度生まれのあなたへ
届け、ワクチン!
「キャッチアップ接種」は今年がカギ

LOVE490

Cervical cancer to prevent from teenage years onwards For those born from
1997 to 2007 Deliver the vaccine! Catch-up vaccination is key this year

本冊子は著作権者の了解のもとに、その一部を英訳したものです。

Parts of this booklet have been translated into English with the permission of the copyright holder.

今しりたい！

子宮頸がん

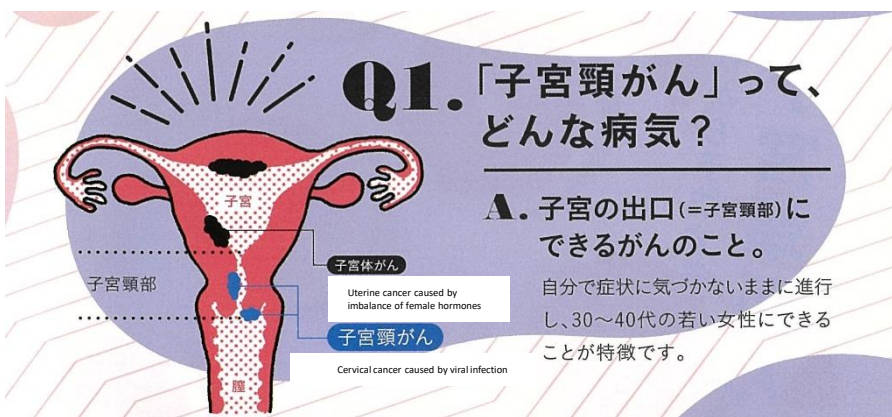
「わたし」を研究
カラダ
レポート
KARADA REPORT

がんの多くは高齢の方にできますが、子宮頸がんは日本では20代後半から発症することが増えており「若い世代がかかる身近ながん」と知られています。「身近ながん」について、考えてみませんか？

QL 2024
P2-3 in English

I want to know now! About uterine cervical cancer

Most cancers occur in elderly people, but cervical cancer is increasingly occurring in women in their late 20s in Japan, and is known as a common cancer that affects young girls. Would you like to think about "cancers that are familiar to you"?



Q1: What kind of disease is cervical cancer?

A: The cancer that develops at the entrance to the uterus (cervix). It progresses without subjective the symptoms and is characterized by occurring in young women in their 30s and 40s.

Q2. 患者さんの数は？

A. 日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんと診断されています。これは1万人に132人の割合、学校の1クラスが約35人となると、2クラスに1人くらいはいつか子宮頸がんにかかるということ*。子宮頸がん

で毎年約2900人の女性が亡くなっています。

*出典 厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん(子宮けいがん)とHPVワクチン～」リーフレット詳細版(2024年2月改訂版)」

お話をうかがった方

細胞検査士
小野里香織 さん

おのさと・かおり / 群馬大学医学部附属病院所属、臨床検査技師、日本臨床細胞学会認定細胞検査士として、「がん細胞」の検査・発見に日々活躍している。

The person I spoke to
Kaori Onosato is active in the histopathological and cytopathological examination of "cancer cells" at Gunma University Hospital as a clinical laboratory technologist and a cytotechnologist certified by the Japanese Society of Clinical Cytology. Also check pages 8-9 of this magazine for information on cytotechnologists!

Q2: How many patients were affected?

A: Approximately 11,000 women are diagnosed with cervical cancer each year in Japan. This means that there are 132 out of 10,000 people, and if each class at school has about 35 students, then about 1 out of every 2 classes will someday develop cervical cancer. Approximately 2,900 women die from cervical cancer each year.

Source: Ministry of Health, Labor and Welfare, "Human Papillomavirus Infection – Cervical Cancer (uterine cramps) and HPV Vaccine – / Detailed Leaflet <Revised February 2024>"

Q3. 原因は？

A. HPV感染

子宮頸がんはヒトパピローマウイルス (Human Papillomavirus) 感染が原因で発症します。

Q3: What is the cause?

A: A HPV infection. Cervical cancer is caused by a viral infection called Human Papillomavirus (HPV).

Q4. HPVは「特別なウイルス」？

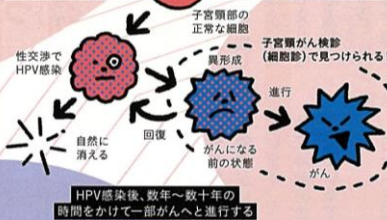
A. いいえ。

HPVはヒトの皮ふや粘膜のイボの原因となるごくありふれたウイルスです。一度でも性交渉の経験があれば、年齢男女別に関係なく誰でも感染する可能性があります。

Q4: Is HPV a “special virus”?

A: No. HPV is a common virus that causes warts on human skin and mucous membranes. Therefore, anyone, regardless of age or gender, can become infected if they have had sexual intercourse even once.

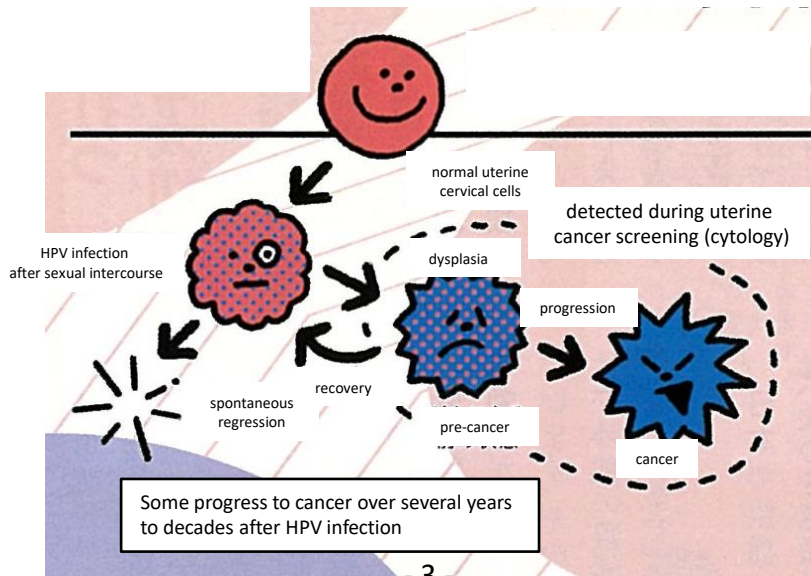
Q5. イボの原因になる普通のウイルスが、なぜがんになるの？



A. HPVに感染しても多くはウイルスが消えて自然に治ります。しかし一部のウイルスはそのまま残り、時間をかけてがんへと進行することがあります。このウイルスは200種類以上もの種類があり、「がん化するリスクが高い種類」があることが分かっています。

Q5: Why does a common virus that causes warts cause cancer?

A: In most cases, even if you are infected with HPV, the virus will disappear and you will recover naturally. However, some viruses remain and may cause cancer over time. There are over 200 subtypes of this virus, and it is known that some types have a high risk of developing cancer.



Q6. 予防するには？

A. ワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診の受診が重要です。

子宮頸がんは、原因となる主なウイルスの種類が分かっている
ので、その感染を防ぐワクチンがあります。日本では令和5
(2023)年4月より、無料で接種できるHPVワクチンの種類が増
えました(くわしくはP4)。ウイルスに感染する機会のない年齢
からワクチンを接種することで、その後がんになるリスクを下げ
ることができます。子宮頸がん検診は、20歳から定期的に受ける
ことが国によって推奨されています(くわしくはP4、5、11)。



3 「わたし」を研究 カラダレポート - 今知りたい! 子宮頸がん

Q6: How to prevent it?

A: It is important to receive vaccinations and regular cervical cancer screenings.

The main types of viruses that cause cervical cancer are known, and there are vaccines to prevent infection. In Japan, starting from April 2023, the number of types of HPV vaccines that can be vaccinated for free has increased (see page 4 for details). By vaccinating at an age when they have no chance of getting infected with the virus, they can lower their risk of developing cancer later in life. The government recommends that women undergo cervical cancer screening once every two years starting at the age of 20 (see pages 4, 5, 11 for details).

QL 2024
P4-5 in English



You can do it now!

Two points for cervical cancer prevention

1: HPV vaccine. To prevent infection

2: Cervical cancer screening. To detect cancer early

ワクチンを打つことは、なぜ大切？

「がんは、年をとってからかかる病気。若い自分には関係ない」と思っていないですか？

子宮頸がんの患者さんは、20代後半から30代後半に急増加して（グラフ）、30代までにがんの治療で子宮を失ってしまう（妊娠できなくなってしまう）人が1年間に約1000人います[※]。

がんの原因は性交渉で感染するヒトパピローマウイルス（Human Papillomavirus：HPV）なので、ワクチンで感染を予防できます。国内では、2024年の時点で、対象年齢の女性はHPVワクチン接種を公費により無料で受けられます。

公費接種の対象は、小学校6年～高校1年相当の女性ですが、1997年4月2日～2008年4月1日の間に生まれて、ワクチン接種を受けていない女性も、2025年3月までは公費でワクチン接種が受けられます。くわし

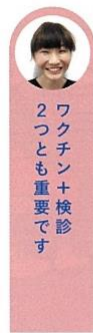
くは、本誌12ページの稲葉先生の解説をぜひお読みください。

HPVワクチンを接種すると、体の中に「抗体」が作られ、この抗体がHPV感染を予防します。HPVワクチンの接種から少なくとも10年間は、ワクチン接種による効果が持続することがわかっています。そのため、はじめての性交渉前の接種が世界中で推奨されています。

日本で接種できるワクチンは、次の3種類です。

・2価ワクチン（サーバリックス®）
・4価ワクチン（ガーダシル®）
・9価ワクチン（シルガード®9）

2価、4価、9価は、「何種類のHPVを予防できるか」ということです。2価は子宮頸がんの原因で最も多いHPV16、18型に効果があります。4価はHPV16、18に加えて6、11型の4種類、9価ではさらに5種類のHPV（31、33、45、52、58型）が加わり子宮頸がんの原因の約80%



90%に有効です。ただし、ワクチンだけでは防げないHPV感染もあるため、子宮頸がんを早期に見するための検診を受けることも大切です（くわしくは次のページ）。

今からできる！ - 子宮頸がん予防 2つのポイント 4

Why vaccination is important ?

Do you think that "Cancer is a disease that only occurs when I get older. It has nothing to do with younger myself?"

The number of cervical cancer patients rapidly increases from the late 20s to the early 30s (graph below), and by the age of 30, the number of people who have lost their uterus due to cancer treatment (become unable to conceive) is increasing, about 1,000 women a year.

The cancer is caused by the human papillomavirus (HPV), which is transmitted through sexual intercourse, so vaccination can prevent infection. In Japan, as of this year (2024), women of eligible age can receive HPV vaccination free of charge at public expense.

Publicly funded vaccinations are available to women in the 6th grade of elementary school to 1st year of high school, but women born between April 2, 1997 and April 1, 2008 who were unable to receive vaccinations can also receive the vaccine in 2025. Vaccinations will be available at public expense until March. For more details, please read Dr Inaba's explanation on page 12 of this magazine.

After you receive the HPV vaccine, antibodies are produced in your body, and these antibodies prevent HPV infection. It is known that the HPV vaccine remains effective for at least 10 years if given twice or more. Therefore, it is recommended all over the world to take it before having sexual intercourse for the first time.

Bivalent, quadrivalent, and 9-valent are “how many types of HPV can be prevented?” Bivalent is effective against HPV16 and 18 types, which are the most common cause of cervical cancer, and quadrivalent is effective against HPV16 and 18. In addition to HPV 18, there are 4 types of HPV 6 and 11, and 9-valent HPV includes 5 types (types 31, 33, 45, 52, and 58), and is effective against approximately 80 to 90% of causes of cervical cancer. However, there are some HPV infections that cannot be prevented with vaccines alone, so it is important to undergo screening to detect cervical cancer early (see the next page for details).

*Source: Ministry of Health, Labor and Welfare “Leaflet on HPV Vaccine” 2024



Number of cervical cancer patients by age group
(per 100,000 population, 2019)

子宮頸癌の年代別の患者数(人口10万人あたり、2019年)



今からできる！ -

Vaccines and medical examinations are both important.

子宮頸がん検診に行ってみよう！

20歳
をすぎたら、定期受診を習慣に！

初期の子宮頸がんは、初期症状がほとんどなく病気の自覚はありません。そのため検診を定期的に受診することが重要です。「でも検診って、何をどうするの？」というギモンにお答えします。

厚生労働省は、20歳以上の女性には2年に1回の子宮頸がん検診を推奨しています。それは、20代後半から子宮頸がんの罹患率が増加し始め、患者数は30代後半、40代がいちばん多いため（P4下グラフ）。子宮頸がんは、早期に見出し治療すれば、生存率は9割以上といわれています。だからこそ、若いうちから検診を受けることが肝心になります。率！2024年度からの新方針については本誌P11。
※女性性行為未経験の場合にはHPV感染リスクが低いので、検診を受けるメリットは小さくなります。

1 受診場所を探す

20歳になると住民票がある自治体（市区町村）から案内が届き、受診場所がわかります。就業者は、職場の健康診断のオプションで受けられることも。自治体による検診を受けなかった場合、自己負担額は変わります。個人的に婦人科を受診したり、人間ドックに申し込んだりすることもできます。

POINT
自治体検診や職場の健康診断の場合、無料！2000円程度で受診が可能



2 予約する

検診には予約が必要な施設がほとんどです。候補日をいくつか予定してから申し込むとスムーズ。ネットで簡単に予約できる施設も増えていきます。

POINT
生理になりそうな期間では避けて予約するとベスト



Make regular checkups a habit after the age of 20.

In the early stages of cervical cancer, there are almost no early symptoms and you may not be aware that you have the disease. Therefore, it is important to have regular check-ups. “However you may think “But what does a medical checkup do?”, I'll answer.

The Ministry of Health, Labor and Welfare recommends cervical cancer screening once every two years for women over the age of 20. This is because the incidence of cervical cancer begins to increase in the late 20s, and the highest number of patients are in their late 30s to 40s (graph below on page 4). The survival rate is said to be over 90%. That's why it's important to get screened from a young age.

*See page 11 of this magazine for new policies starting in 2024.

*If you have never had sexual intercourse the risk of HPV infection is low, so the benefits of getting tested are small.

1: Find a place to receive checkup

When you become 20 years old, you will receive a guide from the local government (city, ward, town, or village) where you have your residence card, and you will know where to go for a checkup. Employed workers may also have the option of undergoing a workplace health check. If you do not undergo a checkup provided by the local government, your co-payment will change. You can also visit a gynecologist or apply for a complete medical checkup.

POINT: For local government checkup and workplace health checkup, you can receive the checkup for free to 2000 yen.

2: Make a reservation

Most facilities require reservations for checkup. It will be smoother if you plan several possible dates before applying. The number of facilities that can be easily booked online is increasing.

POINT: It is best to avoid the period of your menstruation as much as possible when making reservations.

3 受診する

問診・視診・細胞診があります。「問診」では、月経状況(周期や生理痛の有無、経血量)などが問われます。「視診」では、膣内に専用の器具を入れ、子宮頸部を確認します。「細胞診」では、ブラシや綿球で子宮頸部の細胞を採取します。検診を受ける医療機関により、子宮と卵巣の腫れなどを手指で確認する診察(内診、触診とも)もあります。いずれも力を抜いていればほとんど痛みはなく、数分で終わります。

POINT
当日は下を脱いで受診するため、着替えやすい服装がおすすめ
※検査時「使い捨てパンツ」などのアイテム(P15)を着用できる医療機関もあります

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。健診施設で検査した場合は、約2週間〜1カ月後に郵送で結果を受け取ります。「再検査が必要」という結果であれば、検査結果表を持って、保険診療ができる産婦人科ですみやかに受診を(検診を受けた同じ施設で対応できることもあります)。

POINT
結果を確認せずに放っておくのは絶対に止めましょう！

定期検診でいのちを守ろう

5 子宮頸がん検診に行ってみよう！

3: See a doctor

There is a medical history, visual examination, and cytology. During the interview, you will be asked about your menstrual status (cycle, presence of menstrual pain, amount of menstrual blood, etc.). During the "inspection," a special instrument is inserted into the vagina and the cervix is checked. In "Cytology," cells from the cervix are collected using a brush or cotton swab. Depending on the medical institution where you undergo the checkup, you may also be asked to perform a physical examination (also known as pelvic examination or palpation) to check for swelling of the uterus and ovaries. In either case, as long as you relax, there is almost no pain and it only takes a few minutes.

POINT: You will be required to take off your underwear on the day of your appointment, so we recommend wearing clothes that are easy to change into.

*Some medical institutions allow you to wear items such as "disposable pants" (P15) during the examination.

4: Know the results

If you take the checkup at a hospital or clinic, you will receive the results in about 10 days. If you take the checkup at a health screening facility, you will receive the results by mail approximately 2 weeks to 1 month later. If the result indicates that a re-examination is necessary, bring your test results with you and promptly visit an obstetrics and gynecology department that accepts health insurance (sometimes the same facility where you received your checkup can provide treatment).

POINT: Never leave results unchecked !