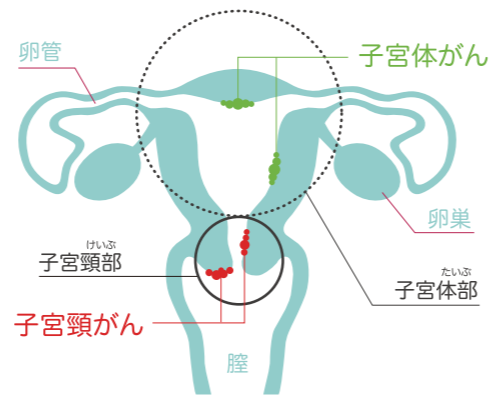


# 子宮頸がんは、ほぼ100%予防できます。

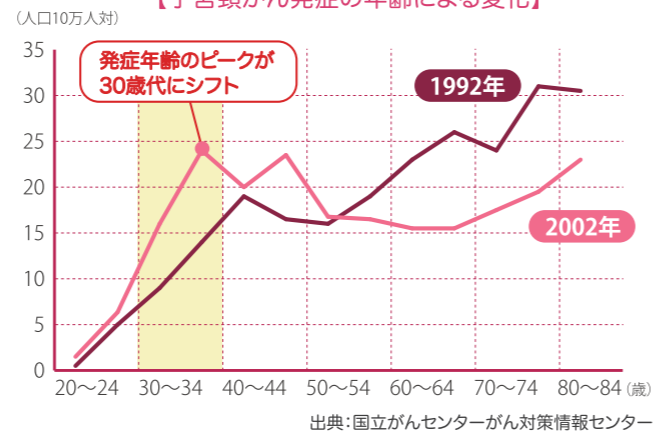
## 20歳から30歳代の若い女性に増えています

最近、20～30歳代の若い女性に急増している「子宮頸がん」。  
子宮がんは、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」と、子宮の奥にできる「子宮体がん」に分けられます。  
閉経前後の女性に発症することが多い子宮体がんに対して、子宮頸がんは、20～80歳以上まで幅広い年齢層の女性にみられます。  
子宮頸がんは、本人の自覚症状がないため発見が遅れ、国内では、年間約1万5000人が子宮頸がんを発症し、約3500人の大切な命が失われています。

【子宮頸がんとう子宮体がん】

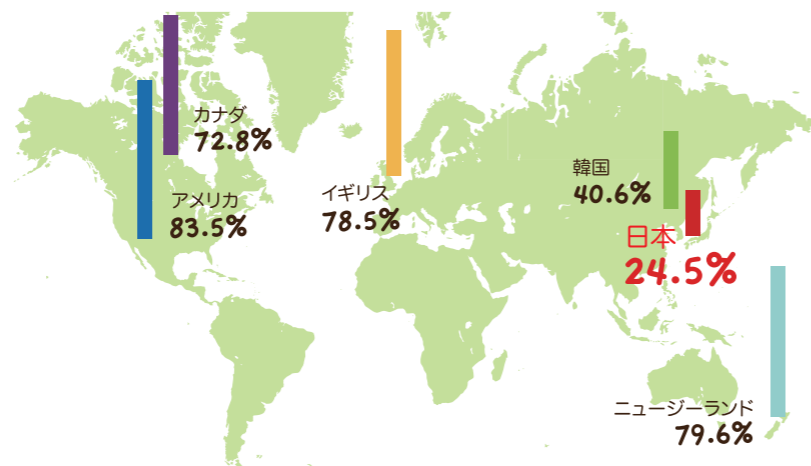


【子宮頸がん発症の年齢による変化】

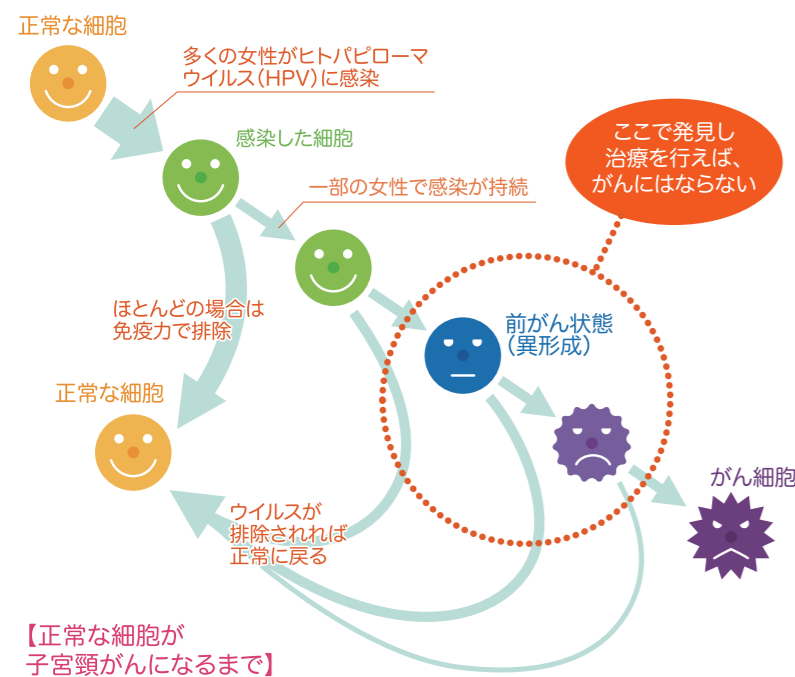


主な原因はHPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルス。ほとんどの女性が一生に一度は感染するといわれています。感染は一時的で、免疫力でウイルスは自然に消えてしましますが、まれに感染が長く続き、がんに行進する場合があります。  
子宮頸がんは、HPVに感染してから約10年かけてがん細胞に変化する場合があるといわれ、定期的に検診を受けていれば、がんになる前に発見でき、早期治療でほぼ100%治すことができます。

【各国の子宮頸がん検診受診率】



## 誰もがかかる可能性があります



## 検診で防げる。なのに、受診率はたったの24%

欧米では8割前後の女性が、子宮頸がんの検診を受けているのに対して、日本では、わずか24.5%と、とても低いのです。また、「予防ワクチン」が開発され、既に、世界100カ国以上で、予防接種を受けられます。日本では昨年10月にやっと承認されましたが費用が高額なため、負担を軽減する公費助成が強く求められています。  
一般的な検診は、子宮頸部の表面の細胞を綿棒などの器具で軽くこすり取るととても簡単なものです。短時間で痛みはほとんどなく、検診を受けたことがない人も、怖がらず気軽に受けられます。子宮頸がんは、HPV予防ワクチンと検診を受けていれば、ほぼ100%予防できるがんなのです。

# 定期的な乳がん検診が効果的。

## 40歳から50歳代に激増しています

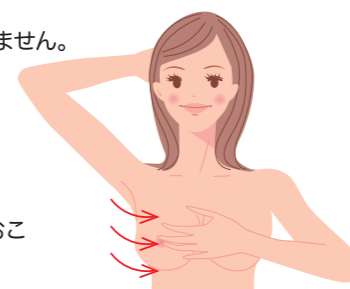
1年間におよそ35,000人の女性が乳がんと診断されています。これは、胃がん、大腸がんと並んで、女性に最も多いがんの1つです。乳がんの特徴は、40～50歳代の女性に特に多くみられることです。  
また、40～50歳の乳がん発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。一方、乳がんで亡くなる女性は1年間に10,000人で、40～50歳代の女性におけるがん死亡の23%を占めており、この年代の女性にとって最も多いがん死亡原因となっています。

## 乳がん死亡率は全国でトップ

東京都は乳がんの検診率が低く、死亡率は全国で最も高いのです。年間約1,200人が亡くなっています。さらに死者数は増加傾向にあります。

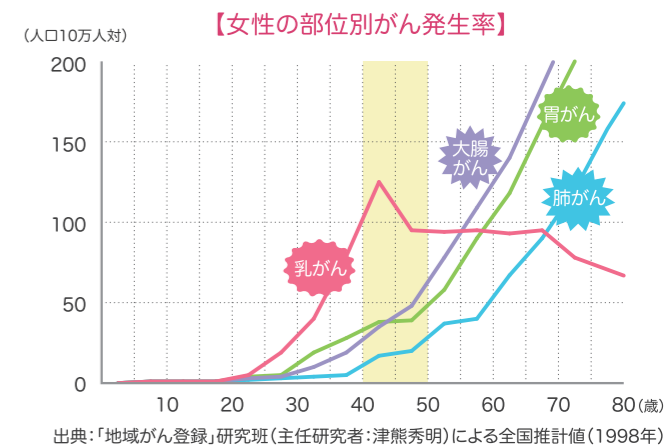
## セルフチェックから始めましょう。

残念ながら乳がんの予防方法はありません。ただし、身体の表面に近い部分に発生するため、観察したりふれたりすることで自分でも見つけることができる数少ないがんのひとつです。毎月1回セルフチェックの日を決めておこないましょう。

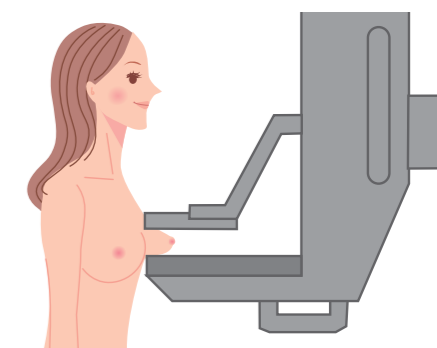
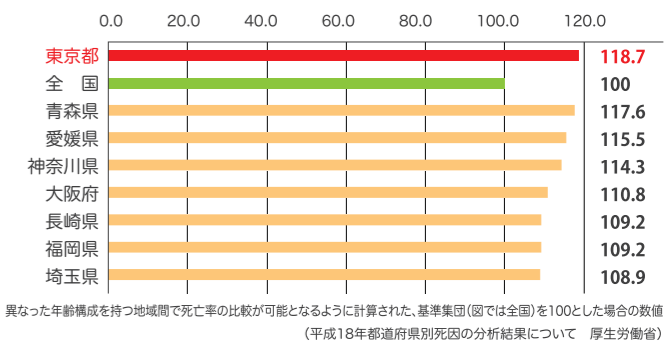


## マンモグラフィは国際基準です。

マンモグラフィによる検診は、乳がん死亡率を減らすという意味で、有効であることが科学的に確認されています。  
多くの先進国では、マンモグラフィによる乳がん検診が推奨されています。その結果、乳がん死亡率が減少し始めています。わが国では、マンモグラフィによる受診率は14%程度にすぎません。この結果、乳がん発生率が増加し、比例して乳がん死亡率も増加し続けています。40歳を過ぎたら、2年に1度は検診を受けましょう。



【SMR(標準化死亡比)乳がん(平成18年)】



## がんを防ぐための12カ条

私たちは、まったくがんにかからないようにすることは無理だとしても、ある程度はこれを防ぐことができます。そこで、日常生活のなかで、「できるだけがんの原因を追放していこう」ということから生まれたのが、<がんを防ぐための12カ条>です。

1. バランスのとれた栄養をとる  
いろいろ豊かな食卓にして
2. 毎日、変化のある食生活を  
ワンパターンではありませんか?
3. 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに  
おいしい物も適量に
4. お酒はほどほどに  
健康的に楽しみましょう
5. たばこは吸わないように  
特に、新しく吸いはじめない
6. 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる  
緑黄色野菜をたっぷり
7. 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから  
胃や食道をいたわって
8. 焦げた部分はさける  
突然変異を引きおこします
9. かびの生えたものに注意  
食べる前にチェックして
10. 日光に当たりすぎない  
太陽はいたずら者です
11. 適度にスポーツをする  
いい汗、流しましょう
12. 体を清潔に  
体を清潔に