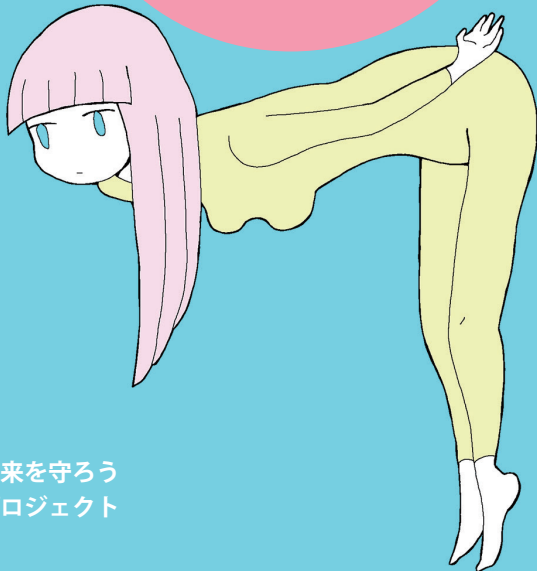
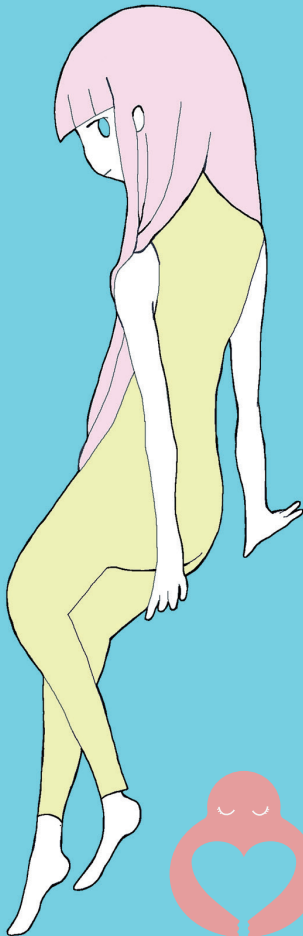


子宮頸がん
検診ノススメ

これからの自分のために「今」できること



未来を守ろう
プロジェクト

みんなにも伝えたい！

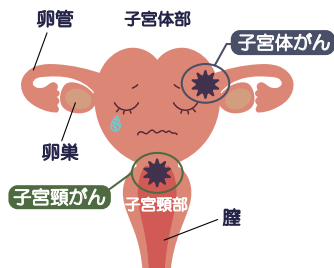
「子宮頸がん」は、
私たち若い世代に増えている「がん」です。
身近なことだと気付いて知ってほしい。
検診を積極的に受けにいてほしい。
そんな思いを伝えていくのが
「未来を守ろうプロジェクト」です。
参加する学生一人ひとりのアイデアが
つまった一冊になりました。
あなた大切な友達や
家族にも伝えてください。

Contents

p01	子宮頸がんってどんな病気？
p04	「A子がみてる」(マンガ)
p07	検診費用の助成
p08	子宮頸がん検診の流れ
p09	『検診を受けたよ!』～体験談
p10	「未来を守ろうプロジェクト」の紹介

子宮頸がんができる場所

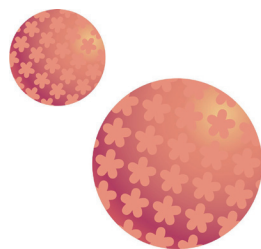
子宮は中が空洞の西洋梨を逆さにしたような形をしています。「子宮頸がん」は、子宮の入り口（頸部）付近にできるがんです。子宮がんには2種類あり、子宮の奥（子宮体部）にできる「子宮体がん」もあります。



子宮がんの部位

HPVというウイルスの感染が原因

子宮頸がんの原因は、性行為によって感染するHPV（ヒトパピローマウイルス）です。HPVは皮膚や粘膜にいるごくありふれたウイルスで、100種類以上存在しますが、子宮頸がんの原因となるのは「高リスク型HPV」と呼ばれる15種類ほど。多くの人は自分の免疫力でウイルスを排除できますが、「高リスク型HPV」に感染し、ウイルスが排除されず感染が続く場合に子宮頸がんになる可能性が出てきます。



ヒトパピローマウイルス

自覚症状が無いから気づきにくい

子宮頸がんは、がんが多少進行しても自覚症状はほとんどありません。まして、初期に自覚症状が全くないため、自分ががんにかかっていることに気づきにくいのです。また、進行するにつれ、不正出血やおりものの異常、下腹部の痛みなど様々な症状が現れます。初期に発見すれば、多くの場合、子宮を取らない簡単な手術で完治でき、妊娠も可能です。がんが進行すると子宮全体の摘出など、広い範囲の手術、放射線や薬を使った治療も必要となり、妊娠や出産、人生設計にも影響を及ぼします。

若い世代に多いがん・・・

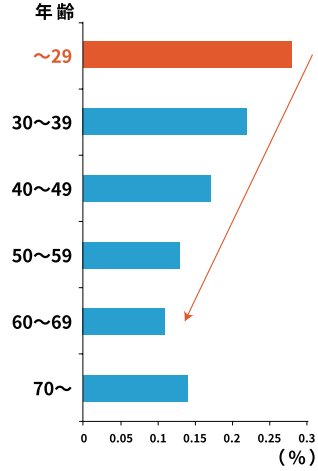
子宮頸がんにかかる人は1年間に約2万8,000人で、亡くなる人は約2,700人です。(上皮内がん★を含む。2010年 地域がん全国推計によるがん罹患データ)

上皮内がん★を含む発症率は、20歳～29歳の若年層で多く、中高年層では減ってきます。これは、HPVの感染が関係していて、高齢になるほど多くなる他のがんとは違うことを表しています。若年層に多いがんなので、その後の大切な人生設計と子宮を失わないようにすることが大切です。そのためには子宮頸がん検診が最も大切で、子宮頸がんの前段階で見つけることが重要です。

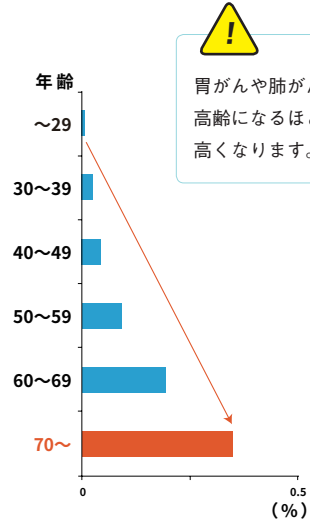
★上皮内がん

がん細胞が臓器の表面を覆っている上皮までにとどまっている、非常に早期のがんです。がんの病期(ステージ)0期～Ⅳ期の0期にあたります。

公益財団法人北海道対がん協会の検診受診者データでも、子宮頸がん検診は30歳以上の年齢層の発見率に比べ、20歳代の発見率は高く、高齢になるほど高い大腸がんとの違いがわかります。



年齢別がん発見率—子宮頸がん (上皮内がん★を含む)
昭和41年～平成22年までの調べによる
公益財団法人北海道対がん協会の検診受診者データより



年齢別がん発見率—大腸がん
昭和62年～平成22年までの調べによる
公益財団法人北海道対がん協会の検診受診者データより

HPVは若い子が大好き！

がんは細胞の遺伝子の病気です。HPVのDNAが我々人間の遺伝子に進入し、人の遺伝子を異常に増殖するように変化させてしまうのです。

HPVのDNAが人の遺伝子に入るにはタイミングがあります。このタイミングは、細胞が最も無防備になる細胞分裂をしている瞬間です。

子宮の細胞分裂が活発な時期は、子宮が成長している時や妊娠・出産の準備をして子宮が盛んに活動している時期にあたります。まさに20歳代がHPVにとって最も適した年代といえます。この年代では、早い人はHPV感染後5年でがんの階段を駆け上がります。子宮頸がん検診が20歳から始まる理由はここにあります。

HPVが感染してくる真の目的は、HPVが自分の子孫を増やし勢力範囲を拡張することです。この拡張のためにHPVが選んだ手段は、人と人との接触（性交渉など）です。

このような機会が多い年代が、HPVにとって最も好ましい年代です（HPVから見ると、若い人ほどオイシイのです）。

定期的な子宮頸がん検診が大切！

HPVが感染してから発症までおよそ5～10年。感染からがんの前段階のうちに発見することがとても重要。つまり、2年に1度の定期的な検診を行うことで、子宮頸がんの前段階で発見することができます。

その他 予防に関すること

子宮頸がん予防ワクチンに関する最新情報は、厚生労働省HPで見ることができます。

子宮頸がん予防ワクチン 厚労省  で検索

なお、ワクチンは全てのHPVに予防効果がある訳ではないため、既にワクチン接種をした人であっても、定期的に検診を受けることが大切です。



喫煙により子宮頸がんの発症リスクが高まります。禁煙は始めたその日から体に良い効果が期待できますので、1日でも早く禁煙しましょう。

HPVは男女ともに性器や肛門周囲など広い範囲に存在します。一般的に性病予防にコンドームの使用は有効ですが、HPVを完全に予防することはできません。



A子がみてる

作: 未来を守ろうプロジェクト

ねえ
知ってる？

ちちゃんの間
検査したら、子宮頸がん
だったらいいよ！

Bちゃん

ええっ…！？
がん？こわいね…

Aちゃん

私たちも、検診
行くべきかなあ

課題とかバイトとかで
忙しいし…
なるわけないよ！

たしかに…
そうだね！

確証のない自信なんて

ただの「油断」よ！

誰！？

この大学の卒業生、
あなたたちの先輩よ！

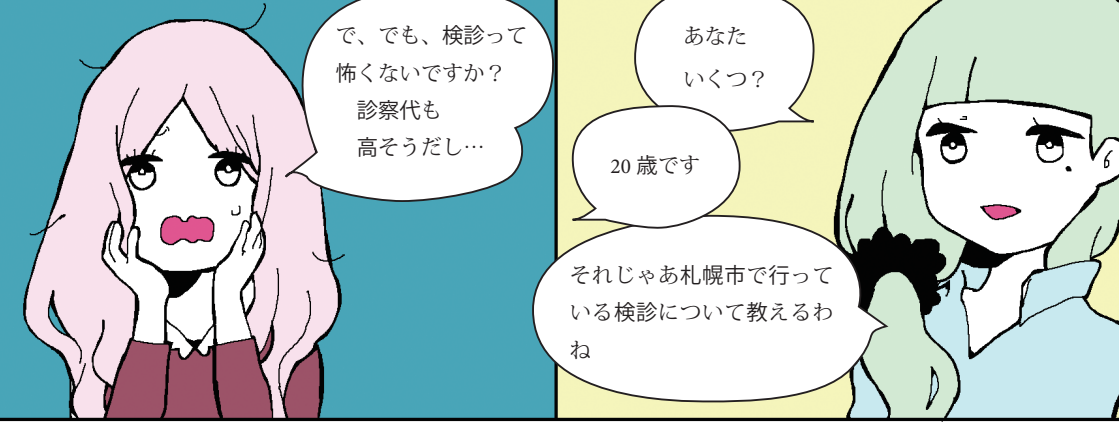
それより、ちゃんと
この冊子を読んだの！？

- ・子宮頸がんは 20～30代に急増中
- ・性交渉で感染する HPV が原因
- ・初期は自覚症状がない
- ・定期的な検診が大切



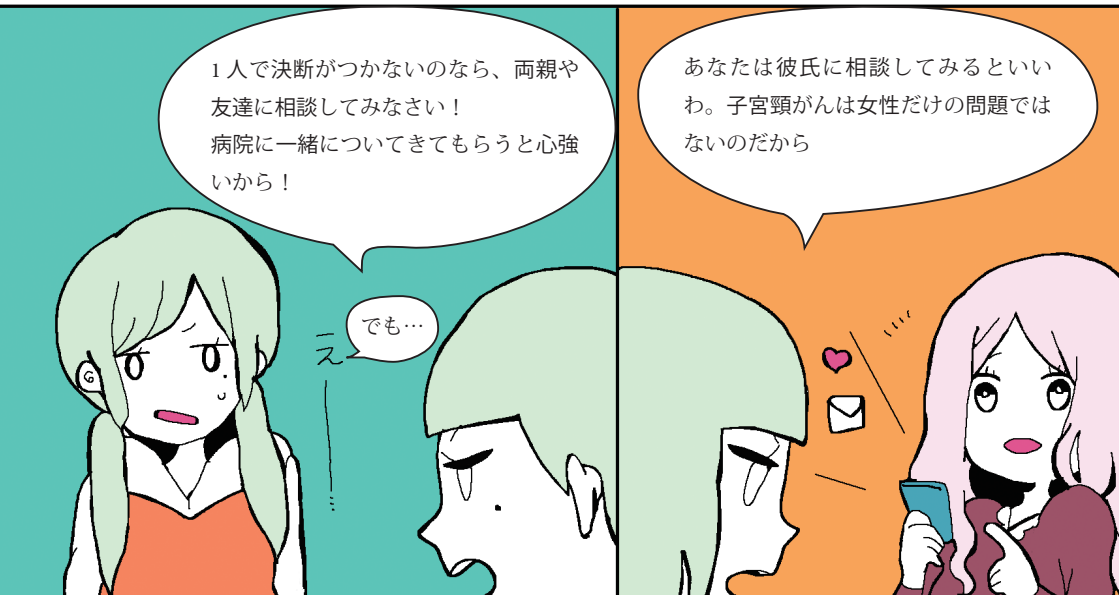
彼氏と別れて
フリーのあなたも、
他人ごとではないのよ

なぜ
それを！！



札幌市の検診費用の助成制度を使うと、とってもお得に検診を受けることができる！！（詳しくは7ページも見てね）

- ・病院によっては予約が必要だったり、検診日時が決められていることがあるので受診先を決めてまずは電話で確認するとよい
- ・診察は怖くない
- ・検診自体は1～2分で終わる
- ・痛みは個人差があるが、ほとんどない
- ・当日はスカートの方がよい



検診にってみよう
という話になる

あの…

どうして私たちに
こんなに親切に
教えてくれるんですか？

用事があるから
帰るわ
それじゃあね



なんだかA子に
似てたね！

そうかな…

A子くん…
説明できたのかい？

過去の自分に警告する
なんてこと普通はできない…
本来ならば自力で
気づかなければいけない
ことなんだよ

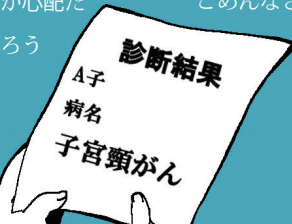
だといいけど

さあ…

君の身体が心配だ
未来へ帰ろう

ええ…

無理言って
ごめんなさい



未来が
いい方向に
変わることを
願ってるわ…

検診費用の助成

札幌市子宮がん検診

札幌市では、検診費用の一部が助成されます。

- ★検診に持参するもの：氏名・年齢・住所を確認できるもの（健康保険証など）。
- ★指定の医療機関は、札幌市コールセンターまたは札幌市保健所に電話での問い合わせの他、札幌市公式ホームページでも確認できます。

対象年齢	受診間隔	検査項目	実施場所	費用
満20歳以上で 偶数歳の人 <small>(受診日当日の年齢) (札幌市に住んでいて 職場等が検診を受け る機会のない人)</small>	2年に1回 (偶数歳の 時に1回)	① 問診・視診・子宮頸部の 細胞診・内診 ② 子宮体部の細胞診 (医師の判断により実施)	北海道対がん協会 東区北26条東14丁目 TEL：748-5522	① 1,000円
				①+② 1,600円
			指定の医療機関 (ホームページ参照)	① 1,400円
				①+② 2,100円

- ★現在札幌に住んでいれば、住民票が札幌にない場合でも受診できます。
郵便物や公共料金の明細など、現在札幌に住んでいることが証明できるものを持参しましょう。
- ★札幌市外に住んでいる人は、住んでいるまちの市役所や役場に確認しましょう。

子宮頸がん検診無料クーポン券事業

20歳の人、その他対象となる人には、検診を無料で受けられるクーポン券が送られてきます。(4月1日時点の年齢が基準。ただし、その年度によって対象者が変わる場合がある)詳しくは札幌市公式ホームページで検索または、下記に問い合わせてください。

問い合わせ先

札幌市コールセンター 年中無休(8時～21時) TEL 011-222-4894

札幌市保健所健康企画課 TEL 011-622-5151

札幌市公式ホームページ [札幌市がん検診](#) で検索

子宮頸がん検診の流れ

【事前にする事】

受ける医療機関を決め、電話やインターネットで予約をする。

「子宮頸がん検診を受けたいのですが」と言えばOK。

【検診当日】持参するもの

- ★ 無料クーポン券（ある場合は忘れずに!）
- ★ 健康保険証
- ★ 受診券や問診票（事前に受診先から送付された場合）
- ★ 検診料金



1 受付

無料クーポン券や受診券を出し受付をします。

2 問診

問診票に初経年齢、妊娠・出産歴、前回の月経や不正出血の有無、自覚症状、健康状態などを記入。それをもとに看護師や医師からの質問に答えます。気になることがあれば伝えましょう。

3 視診・内診

下着を外して内診台に座り、子宮頸部を調べます。

視診は膣鏡を使って子宮頸部を診察（目による診察）。内診は、子宮や卵巣・卵管に腫れや痛みが無いか調べる触診（手による診察）です。

4 細胞診

やわらかいブラシで子宮頸部を軽くこすり、検査用に細胞を採取します。

少し出血することもあります。基本的に痛みも無く1分程度で終わります。

5 検査終了

検査結果の通知方法は医療機関によって異なるので、確認して帰りましょう。

【検査結果がわかったら】

異常なし → 今後も2年に1度、定期的に検診を受けましょう。

要精密検査 → 確定診断のための精密検査です。がんではない場合もあるので、むやみに怖がらず、早期発見のために、必ず精密検査を受けましょう。

『検診を受けたよ!』～ 体験談

婦人科に行った際、「せっかくだから検診も…」と思い20歳の時に子宮頸がん検診を受けました。初めての受診でよくわからないまま予約せずに行ったところ、予約が必要とのこと。その日は受診できず、別な日に予約をして行きました。受付で問診票をもらい、「最後の生理開始日」や「体調」などを記入しました。医師との問診の後、いよいよ検診へ。今回は検診の他にエコーもしてもらいました。初めて内診台に乗った時はドキドキでしたが、医師が「今からエコー入れるね」「これから検診するね」と声をかけながら検診してくださったので、安心して受けることができました。検診自体は少し緊張しましたが、あっという間に終わりました。結果は、私が行った病院の場合は一週間後に郵送で家に届きました。がんの心配はないとのことなので安心しました。これからも2年に1回は検診を受けようと思います!

「未来を守ろうプロジェクト」メンバー



子宮頸がん検診は20歳以上が対象です。

受診間隔は2年に1回、

検査項目は、問診・視診・内診・細胞診。

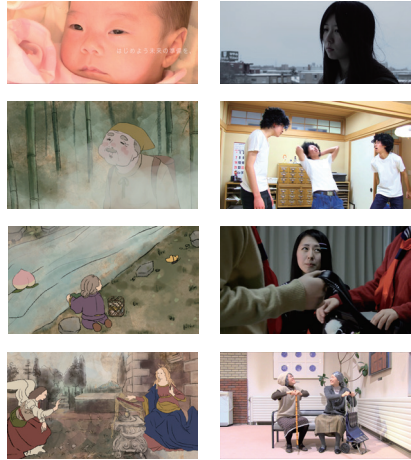
正しい判定のためには、できるだけ月経中と重ならないほうがベスト。

「未来を守ろうプロジェクト」の紹介

子宮頸がんという病気について、学生の私たちが発信源となり同年代のみんなに知ってもらうため、平成 26 年度に学生のアイデアを取り入れた活動を始めました。参加学生は大学も学年も様々で、男女ともに参加しています。ハートを抱えているロゴと、自分の大切な未来を守ろうというプロジェクト名も、私たちで考えて決めました。これからどんどん広めていきたいので、一緒に活動する仲間を募集しています。

映像でも子宮頸がん検診を PR しています

イベントや講演会など、いろいろな場面でご覧になれます。



未来を守ろう
プロジェクト

プロジェクトに関する情報や、活動に参加してみたい方は
札幌市公式 HP

未来を守ろうプロジェクト



で検索

Kさん



今回、このようなプロジェクトに参加したことで、私自身の健康に対する意識も変わり、また子宮頸がんがどのようなものであるかも、理解を深めることができました。だからこそ、もっと他の人にも知ってほしいという気持ちも大きくなり、プロジェクトへの参加は大変有意義なものでした。様々な分野の学生がアイデアを出し合い、ひとつの目標に向かって何かを作り上げるという“やりがい”もあり、とても良い経験になりました。今回得たものを、次は多くの人に発信できるようにしたいと思います。

発行	子宮頸がんに関する普及啓発プロジェクト実行委員会 (事務局:札幌市保健所健康企画課)
編集	未来を守ろうプロジェクト
デザイン	札幌大谷大学「チーム匠」
監修	公益財団法人北海道対がん協会 細胞診センター所長:藤田博正
発行日	平成 27 年 3 月発行