

げんき人

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

2005
49

(財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL 3410-9101
平成17年(2005年)10月1日発行

ヘルシークッキング
アレンジ自在のヘルシー常備菜
きのこの保存煮 ⑤

頭がよくなるステップ体操 ⑥



その1
座ってもも上げ、ひざ痛予防
片ひざを立てあごを引く。
下腹をしめて！
上下するスピードはゆっくりと。
ちょっときくな！と感じるまで5~10回

その2
ボールをはさんでO脚改善
ももを内側に閉じるようにしてボールをはさむ。
じわっと力を入れて5~10、数えてみよう。

その3
手と足交互でバランスアップ！
四つんばい、右手左足を水平に
速くにのばすように。
動作はゆっくり、バランスに気をつけて
何回か交互に行ってみよう。



※痛みのない程度に気持ちよく行いましょう。

どんな病気？ 検査は？ 治療は？ 子宮がん 頸がん 体がん

最新事情

Information

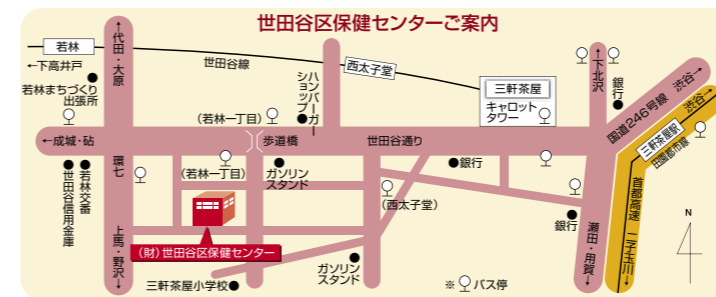
●世田谷区保健センター情報誌「げんき人」は保健福祉センターや区役所など区の施設、世田谷信用金庫に置いてあります。

【保健センター事業週間スケジュール】

健康増進指導を受ける方は、事前に健康度測定を必ずお受けください。
※各教室の募集については、区報「せたがや」()内の号をご覧ください

	午前	午後	午前	午後
月	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT 乳房精密検査	総合 60歳からの健康教室 第4期 平成18年1/16~3/20(11/15号) 運動 ソフトエアロビクスコース[毎週] 運動 ゆったり体操コース[毎週] 検査 動脈硬化検査	運動 のんびり体操コース[毎週] 運動 初級フラダンスコース[毎週] 休養 心の個人相談
火	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、MRI 子宮精密検査	乳がん検診 MRI、CT 大腸内視鏡(1・3週)	検査 健康度測定(一次)	栄養 体脂肪をためない食事の教室 平成18年1/24~3/14(12/1号) 運動 足腰を丈夫にする筋力づくり教室 12/13~平成18年2/21(10/15号) 休養 リラクゼーション教室1/24~2/28(12/1号) 検査 運動負荷測定
水	胃がん検診、 胃内視鏡、 MRI 大腸検査前処置	乳がん検診 MRI、CT、心臓エコー、 大腸内視鏡	運動 からだほぐし体操コース[毎週] 検査 健康度測定(一次) 検査 健康診断	運動 中国式体操コース[毎週] 総合 心とからだのしなやか教室(12/15号) 平成18年2/8~3/29 休養 心の個人相談(第1・3週)
木	胃がん検診、 胃内視鏡、 ホルター心電図、 MRI	MRI、CT、 乳房精密検査	運動 はじめての太極拳教室 12/8~平成18年3/9(10/15号) 検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査	運動 さわやか体操コース 検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査
金	胃がん検診、 胃内視鏡、 MRI	乳がん検診 MRI、CT、 腹部エコー	運動 ストレッチ&リズム体操コース[毎週] 検査 健康度測定(二次) 検査 動脈硬化検査	運動 ストレッチ&フラダンス教室 平成18年1/13~3/17(11/1号) 検査 健康度測定(二次) 検査 健康診断 検査 動脈硬化検査

(注)・検診車による胃がん検診は省略しました。
・大腸がん検診の申し込み、提出受付は毎日実施しています。



【健康度測定】 対象/18歳以上の区民 測定料金5,000円

一次測定	二次測定
毎週火・水曜 午前	毎週木・金曜 午前または午後
内容 ●尿・血液検査 ●胸部X線 ●眼底撮影	内容 ●安静時心電図 ●呼吸機能 ●視力測定など
	●負荷心電図 ●体力測定 ●血圧測定 ●医師による総合判定 ●カウンセリング (栄養・運動・休養)

お申込み◆午前11時以降に、電話で保健センターへ(☎3410-9138) 各日定員30人

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

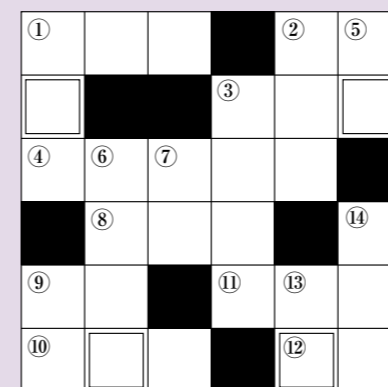
お申し込みは、まず保健センターへ電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

お申込み・お問い合わせ先
(財)世田谷区保健センター 〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ☎3410-9101

クロスワードパズル

□を並びかえるとある言葉があらわれます！



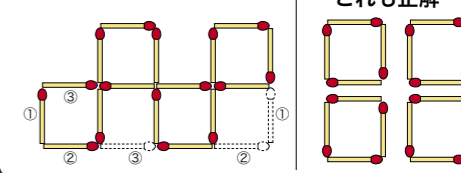
タテのカギ

- 実ほど頭を垂れる…
- ウォーキング、お散歩におすすめ 山川緑道。
- 白くて可憐な世田谷区の花。
- 初__、__人、__文
- 自然豊かな__渓谷。もちろん世田谷区内にあります。
- __が立つ。女性には禁句ですよ！
- 秋なら「おはぎ」、春は「__もち」
- 「梅」…なんと読みます？
- 「げんき人」を発行しているのは__センターです。

ヨコのカギ

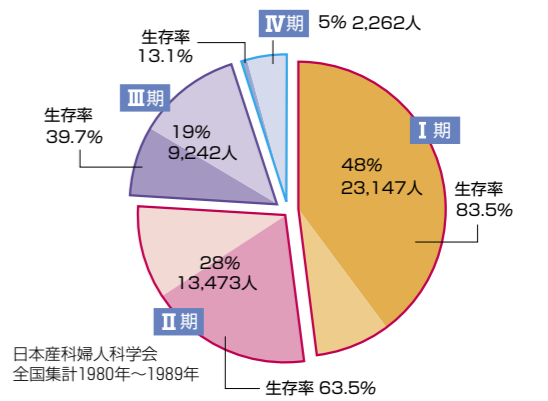
- __帯水。
幅の狭い川などのことを言います。
- 振り返るより、前を向いて歩みだそう！
- ペルシア語で「宿」の意味。同名の雑誌もあります。
- 区民に縁の深い文豪・徳富蘆花の代表作のひとつ。
- __神。「さえのかみ」「さいのかみ」とも言います。
- 世田谷の__市は、毎年12月、1月に開催。
- 今ではすっかり見られなくなった冬の風物詩。
- 若き日の織田信長はこう言われたとか
- ぜひ__検診を受けましょう。

マッチ棒クイズの答え



子宮がん 頸がん 体がん 最新事情

子宮頸がんの臨床進行期別みた5年生存率



かつて、多くの女性の命を奪ってきた子宮がん。現在でこそ「女性のがん第1位」の座を乳がん明け渡したものの、患者数自体はけっして減少し続けているわけではありません。

子宮頸がんは20~30歳代の若い女性の間で増えつつあり、また、これまで少なかった子宮体がんは増加傾向とが。発症の原因から検査・治療の実際まで、子宮がんに関する最新情報を青木先生に徹底取材してきました!

若いときから検診を習慣に!

20~30歳代女性の子宮がん(頸がん)が増えています

子宮がんの危険は20歳代から!

がん検診の浸透とともに、40歳代以降の子宮がん患者数は徐々に減ってきています。ところが逆に、20歳代、30歳代の若い女性の間で子宮頸がんが増えてきているのが心配です。

がんというと、中年期以降の病気というイメージがまだまだ強いようですが、若いからがんにならないというのとは大きな間違いです。とくに子宮がんや乳がんなどの女性のがんは、20歳代でも安心できない病気なのです。

また、がん検診では「0期」と呼ばれる「ごく初期」の状態で見られる確率が高いのですが、検診以外では若い方でも進行した状態で見つかることも多いのも深刻な問題です。気になる症状があっても若いからといってなかなか受診しない方が多いようです。



早期発見で治療後の生活をより快適に

医療の進歩とともに、がんはもはや不治の病ではなくなっています。しかし、症状が進めば進むほど、大きな手術をはじめ身体に負担の大きな治療が必要になり、後遺症の心配も出てきます。これからは、がんを落とさないうことだけではなく、治った後にどれだけ快適に生活していけるかを考えていかなければなりません。若い方ほど、治療後の人生が長いのですから、少しでも早く異常を発見し、治療に結びつけていくことが大切です。自分の身体のことをもっと真剣に考えて、積極的に検診を受けたり、気になる症状があれば早めに婦人科医を受診してほしいと願っています。

慶応義塾大学産婦人科教室教授
青木大輔 先生



違いを知ってセルフチェックに役立てましょう

ご存じですか? この子宮がん

頸がん 体がん

子宮がんは、発症した場所によって「子宮頸がん」と「子宮体がん」に分けられます。頸がんができる「子宮頸部」と体がんができる「子宮体部」は、粘膜の構造や働きがまったく異なるため、発症の原因や治療法、発症しやすい年齢などに大きな違いがあります。頸がんと体がんの違いを正しく理解しておきましょう。



子宮頸がん

どんな病気

膣から続く子宮の入口部分である「子宮頸部」にできるがん。表面の細胞(上皮)から発生します。がんが上皮内にとどまっている初期の段階(上皮内がん)で発見・治療すれば、子宮を残すことも可能です。

自覚症状は?

初期ではまったくの無症状。定期的な検診を受けることが早期発見にはもっとも重要です。進行とともに不正性器出血やおりものの増加、接触出血などの症状が見られるようになります。

原因・発症要因は?

妊娠・出産回数が多い人ほどリスクが高くなる傾向にあるようです。

若年層での増加は、性生活の活発化によるヒトパピローマウイルス(イボをつくるウイルスの仲間)の感染が原因のひとつと考えられています。このウイルスは、感染しても多くの場合は自然に消滅しますが、一部は「前がん病変(異形成)」の移行に関与すると言われています。

患者数の動向は?

年間約7000人が子宮頸がんと診断され、そのうち約2000人が亡くなっています。

発症のピークは40歳代。しかし、40歳代以上の患者数は近年減少傾向にあります。逆に、これまで少なかった20~30歳代の若い女性の間で増加しているため、トータル患者数はほぼ横ばい状態が続いています。

子宮体がん

どんな病気

子宮の奥の「子宮体部」にできるがんで、子宮内膜に発生します。しかし、子宮体がんは、浸潤(がんの広がり)が組織の浅い部分にとどまっていることが多く、早期に治療すれば予後の良いと言われています。

自覚症状は?

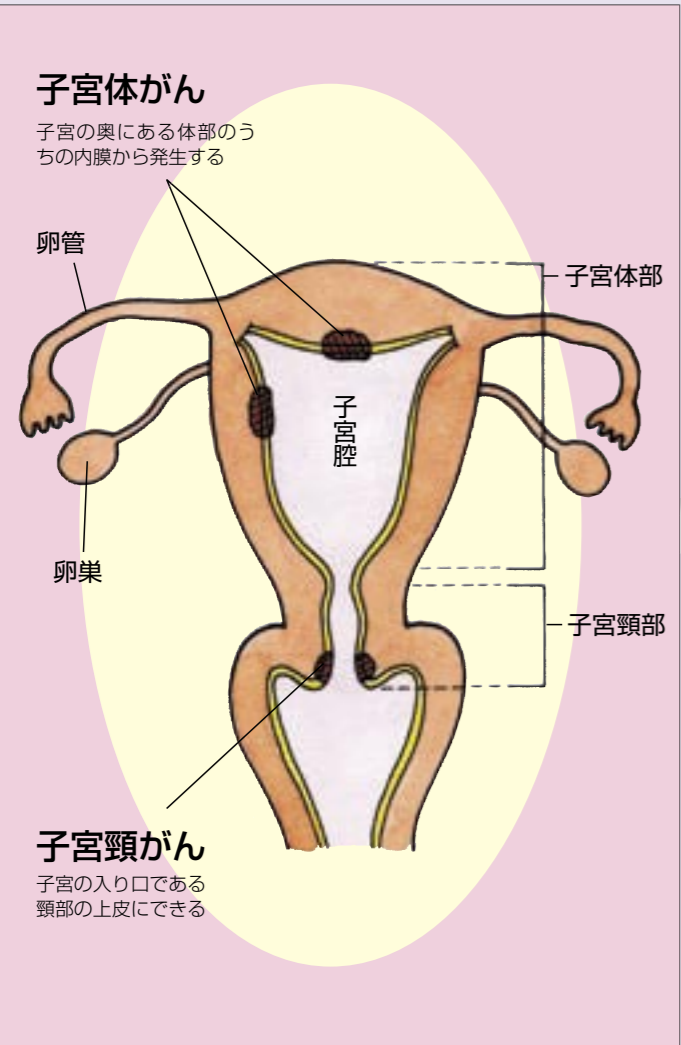
体がんの場合、初期から不正性器出血が見られることがあります。とくに閉経後に不正性器出血が見られた場合は、わずかな出血や褐色帯下(茶色っぽいおりもの)程度でも、かならず受診しましょう。また、おりもの増加や下腹部痛なども見られることがあります。

原因・発症要因は?

体がんは、女性ホルモンのバランスの乱れが発症に大きく関係しています。閉経前後の方、月経不順の方、妊娠・出産経験のない方、ホルモン治療を受けている方はとくに注意しましょう。また、動物性脂肪を多く含む食品の摂取など、食生活の欧米化も発症に関わっていると考えられています。

患者数の動向は?

わが国ではかつて、子宮がんといえば子宮頸がんが圧倒的に多く、子宮体がんは比較的小さい病気でした。ところが近年、体がんの患者数は年々増加しています。年間約5000人が子宮体がんと診断されており、いまや子宮頸がんに迫る勢いです。閉経後の50歳代が発症のピークとなっています。



0期のがんなら、ほぼ100%完治します！ 子宮がんの進行と治療

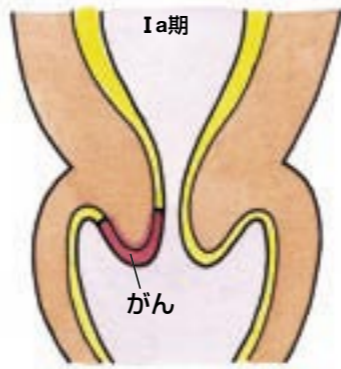
子宮がんの治療は、他のがんと同様に手術による外科的治療が一般的です。子宮がんは早期であれば比較的予後の良いがんで、頸がん・体がんともに0期と呼ばれる初期の段階で治療すれば、ほぼ100%治療します。がんの部位によっては部分的に切除手術ですみ、妊娠も可能です。

0期の頸がんなら、手術後の妊娠も可能

子宮頸がんは、進行の程度によって0期からIV期に分けられています。いわゆる早期がんと呼ばれるものは、がんが粘膜にとどまっている状態の「0期(上皮内がん)」から、筋層の浅い部分にわずかに入り込んでいる「Ia期」までです。

0期であれば、子宮の一部を切除する「子宮頸部円錐切除術」という方法(左図)で、妊娠の可能性を残せるように治療することもできます。手術時間は30分程度です。また0期よりわずかに進んだ場合(浸潤の深さが3ミリまで)も、多くは同様の方法で治療が見込めます。

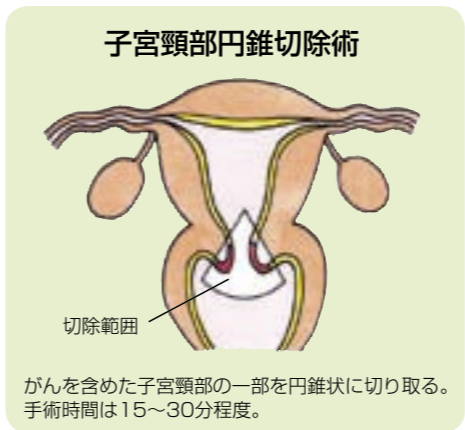
0期 がんが、いちばん外側の粘膜にとどまっている状態。
Ia期 がんが粘膜を越えて筋層に入り込んでおり、その深さが5mm以内で広がりが7mm以内。



出血は体がんのサイン！

体がんも頸がん同様に、0期からIV期に分けられています。ただし、体がんの0期は完全な前がん病変です。

体がんのできる子宮内膜では、前がん病変の段階から不正性器出血を起こすこともありま。そのため、出血に気づいてから受診しても、進行がんに移行する前に発見・治療できることが少なくありません。不正性器出血が見られた場合は、むやみに恐がらず、少しでも早く受診しましょう。



子宮頸部円錐切除術
がんを含めた子宮頸部の一部を円錐状に切り取る。手術時間は15~30分程度。

また、体がんは子宮の奥にできるため、一般的には一部切除での治療は難しく、早期がんでも子宮を摘出する必要があります。しかし、比較的若い方で今後妊娠を望まれる場合、子宮内膜異型増殖症の段階で発見できればホルモン療法が効果をあげるケースもあり、子宮を摘出せずすむこともあります。

少しでも早く発見し、より良く治すために婦人科のかかりつけ医を持つ！

子宮がんは放置さえしなければ、もはや命にかかわる病気ではありません。しかし、がんの進行が進むほど、広範囲に及ぶ手術など身体への負担が大きい治療が必要になり、後遺症など治療後の生活に大きく影響します。治療後の生活をより良いものにするためには、なによりも早くがんを見つけ、治療に結びつけることが重要です。きちんと検診を受けると同時に、気になる症状があれば、早めに婦人科を受診しましょう。未出産の女性では、婦人科を受診しにくいと感じられるかも知れません。しかし、最近では若い女性が気軽に来院しやすい雰囲気づくりを心がけているクリニックも増えていきます。子宮がんだけでなく、さまざまな女性の病気やトラブルを相談するためにも、かかりつけの婦人科を持つことはとても大切です。

もう受けた？ 子宮がん検診は女性の強い味方！

平成17年度より、子宮がん検診の対象者が従来の30歳以上から20歳以上へと大きく拡大されました。これまで検診の機会がなかった20歳代の方は、とくに積極的に検診を受けましょう。定期的な検診こそ、子宮がんから身を守るための一番の近道です。

自覚症状のない人こそ 検診を！

子宮がんは、検診による早期発見の効果が高いがんと言われています。頸がんの場合、だいたい受診者全体の約0.1%弱にがんが見つかりますが、その70%近くが上皮内がんの段階で発見されています。ところが、子宮頸がんでは、自覚症状が出てから受診した場合は早期に発見される確率はぐんと落ち、進行がん(浸潤がん)に移行してしまっていることが少なくありません。自覚症状のまったくない健康なときこそ、積極的に検診を受けるべきといえるでしょう。

20歳代から検診が受けられるよ！

これまで子宮がん検診は、30歳以上の方を対象としていました。しかし、20~30歳代の若年層における子宮頸がんの増加をふまえ対象者が大きく拡大されました。同時に、40歳以上の検診は2年に1度へと変更になりました。隔年でも、検診の効果は十分あると考えられています。しかし、うっかり忘れて受けそびれる人が増えるのではないかとという心配もあります。自分が受診できる年を確認し

て、機会を逃さないようにしましょう。なお、子宮体がんの検診は、不正性器出血などの症状があり、閉経後の方、出産未経験者や月経不順の方など、体がんにかかりやすいリスクのある方が対象になっています。

子宮がん検診ってどんな検査？

検診では、頸がん・体がんともに細胞診という検査方法でがんの有無を調べます。その他に、問診や内診などを行ないます。細胞診とは、細い綿棒やブラシなどで粘膜の表面をこすって細胞を採取し、顕微鏡で調べるものです。

頸がん検診では、細胞を採取するとき痛みはほとんど感じません。体がんの場合は採取部位が子宮内部のため、多少の痛みや違和感、ごく少量の出血をともなうことがありますが、すぐに自然におさまる程度です。



欧米では80%以上の女性が子宮がん検診を受けています

早期発見に高い効果のある子宮頸がん検診ですが、残念なこととその受診率は欧米諸国と比べて極端に低いのが現状です。たとえばアメリカでは、18歳以上の女性の80%以上が過去3年間に1回は子宮がん検診を受けています。ところが国内では、自治体を実施している検診の年間受診率はたったの15%ほど。職場での検診を含めても25%程度といわれ、4人に1人しか検診を受けていないことになりました。

もしも国内の受診率が欧米並にアップすれば、どれだけ女性の健康が守れることでしょうか！ これまで一度も子宮がん検診を受けたことのない方は、この機会にぜひ受診されることをおすすめします。

子宮がんだけではありません！ 注意したい婦人科の病気

女性のトラブルで多い症状は、不正性器出血のほか、月経不順、強い月経痛、おりものの異常などがあります。月経不順や月経痛などは、毎回のことから受診を後回しにしてしまう場合もあるのでは？ しかし、なかには重い病気が隠れているケースもあるので注意が必要です。たとえば、強い月経痛をともなう病気に「子宮内膜症」がありますが、内膜症には卵巣に病変を作るものがあり、40歳以上の内膜症患者の数%に卵巣がんが混在しているという説もあります。小さな症状を見逃さず、早めに受診することが大切です。



平成17年度より、子宮頸がんの検診対象年齢が拡大されました。

世田谷区 子宮がん検診の内容が新しくなりました。

- 20~39歳の方は、毎年受診できます。(ただし、今後3年間検診結果が陰性の場合、2年に1回の検診になります)
- 40歳以上の方は、2年に1回偶数年齢の受診になります。

申し込み方法

受診対象の方は、各保健福祉センター(区内5カ所)まで、はがきでお申し込みください。受診券と必要な書類を送付します。

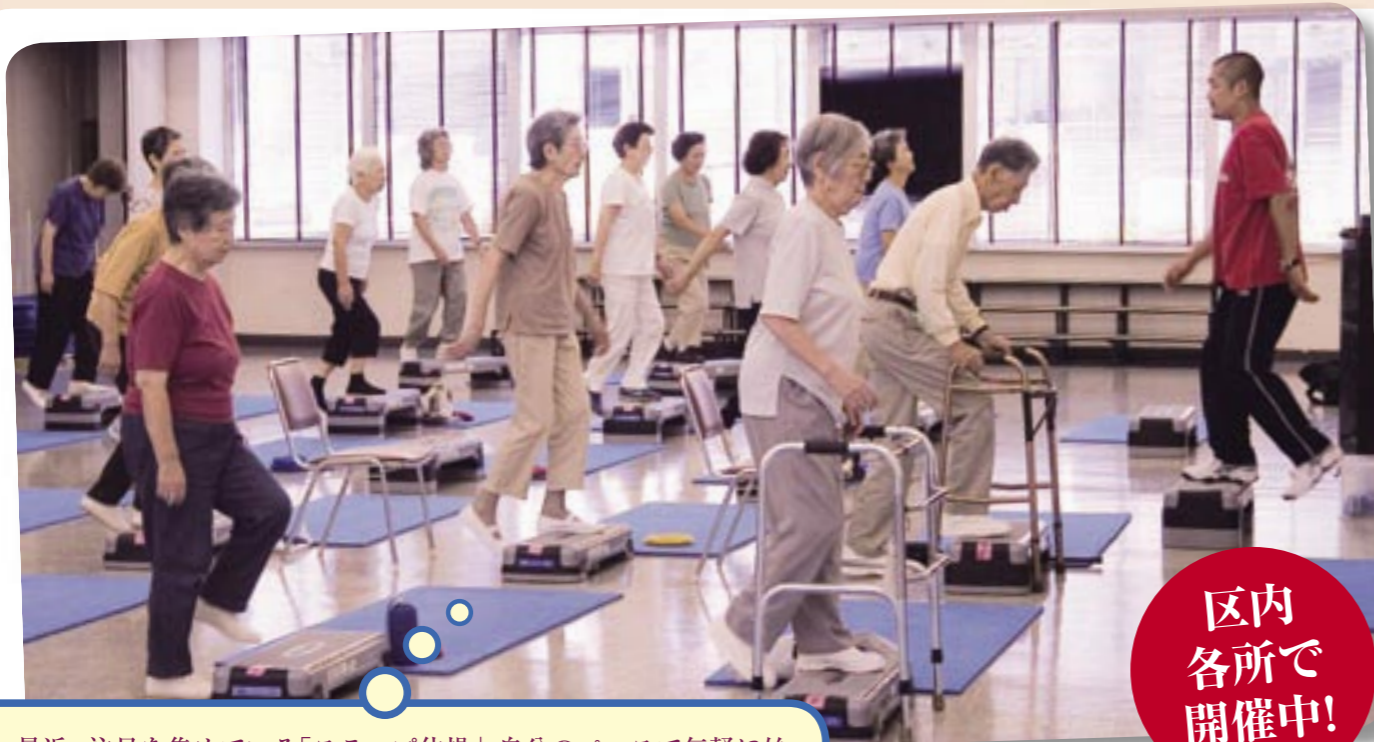
受診方法

受診券をご持参のうえ、同封の名簿にある医療機関で受診してください。(一部自己負担金あり)

なお、子宮体がんの検診は、不正性器出血が見られる方などを対象に、頸がん検診の際に医師の判断で行ないます。体がんのみの検診は実施していません。詳しくは、受診された医師にご相談ください。



頭がよくなるステップ体操教室



区内各所で開催中!

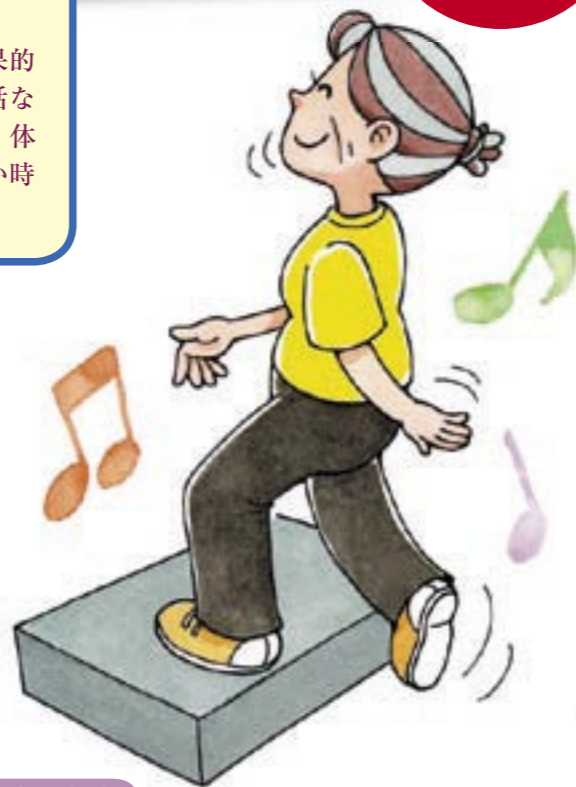
最近、注目を集めている「ステップ体操」。自分のペースで気軽に始められ、頭と体の健康に高い効果が期待できる運動です。区内各地で開催されている教室は、ステップ体操を安全に効果的に行なうための指導の他、ストレッチや健康づくりに役立つお話しなど、楽しく通えるバラエティに富んだ内容。全12回の期間中には、体力測定や脳機能測定も行なっています。仲間と励まし合い、楽しい時間を共有しながら、3カ月後の効果を実感してください。

ステップ体操 人気の秘密はこれ!

- 1.とっても簡単!**
簡単な運動なので、誰でも気軽に始められます。
- 2.続けやすい!**
自宅ですべてできるので、忙しい人でも続けやすい運動です。天候に左右されることもありません。
- 3.マイペースでOK!**
ステップ台の高さと昇降スピードの調節で、自分のペースに合った運動の強さを調節できます。

無理せず、楽しく、こんな効果が!

- 1.脚力アップ**
足腰の筋肉が鍛えられ、階段の昇り降りが楽になります。
- 2.スタミナアップ**
中性脂肪や血糖値の改善に役立ち、脳卒中の予防に効果があります。
- 3.バランス能力アップ**
全身の筋活動が活性化し、バランス能力が向上。転倒予防に効果的です。
- 4.脳力アップ**
脳の血流がよくなるため、認知症の予防に効果的です。



運動の方法

- 好きな音楽に合わせて、ステップ台を一定のテンポで昇り降りします。
- 楽しく無理のないペースで行ないます。
- 毎食前に10～20分。1日に合計30分程度行なうと効果的です。

「ステップ体操教室」今後の開催予定

期間/平成18年1月～3月末(全12回)
場所/代沢南地区会館(第4期)、岡本地区会館(第5期)
※詳しくは11月・12月の区報「せたがや」をご覧ください。

あなたの健康を守るため、がん検診を受診しましょう 世田谷区で「がん検診」受けられる

世田谷区では、特集ページでご紹介した「子宮がん検診」の他、次の「がん検診」を実施しています。各検診の詳しい内容やお申し込み方法は、世田谷保健所健康推進課まで気軽にお問い合わせください。

☎5432-1111 (内線2447)



●肺がん検診

対象者/基本健康診査対象者の方で、肺がん検診の項目に該当する方
検査方法/胸部X線撮影

●胃がん検診・血清ペプシノゲン検査

対象者/基本健康診査対象の40・45・50・55・60歳の方。基本健康診査と同時にこなっています。
検査方法/血液検査
※この検査は、血液中のペプシノゲンの量から胃粘膜の萎縮程度を判断し、胃がんになりやすい状態かどうかをチェックするものです。胃がんそのものを発見するための検査ではありません。

●乳がん検診

対象者/平成16年度に同検査を受けていない40歳以上の方。平成18年度より「40歳以上の偶数年齢の方」へと対象者が変更になります。
検査方法/視触診・マンモグラフィによる乳房のX線撮影

●前立腺がん検診

対象者/基本健康診査対象の60・65歳の方で、過去に区の前立腺がん検診を受けたことのない方
検査方法/血液検査

(注)検診により一部自己負担金のお支払いが必要となります。

保健センターで申し込みできる「がん検診」

●胃がん検診・X線撮影検査

対象者/35歳以上の方
検査方法/胃X線透視撮影
(バリウムと発泡剤を飲んで行なうX線撮影)
※ペプシノゲン検査と併せて受けられる場合は、ペプシノゲン検査を先に受けてください。

●大腸がん検診

対象者/40歳以上の方
検査方法/便の潜血検査(検体採取容器を郵送します)

■材料(4人分)■

- しめじ…1パック(150gくらい)
- まいたけ…1パック(100gくらい)
- しいたけ…4枚
- 薄口しょうゆ…大さじ2 ※なければ普通のしょうゆ
- みりん…大さじ3
- 一味とうがらし…適宜 ※しょうがのみじん切りでも

■作り方■

- ①しめじ、まいたけは小房にわけます。しめじの大きいものは、根元から半分に裂きます。しいたけは5mm幅に切ります。
- ②①のきのこを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(強)で3分間加熱します。
- ③水気を切って、しょうゆ、みりんを加えてラップをしないうでさらに3分間加熱します。
- ④一味とうがらしをかけ、冷めたら冷蔵庫で保存します。

作り置きしておくと便利です

保存煮は、安くておいしいきのこが入ったときに、まとめて作り置きしておきましょう。炊き込みご飯のほか、そば・うどんの具として加えたり、冷奴にのせたり、肉と一緒に卵とじにしてもおいしいですよ。また、せり・水菜・みつばなどの野菜と和え、白すりゴマをかければヘルシーなサラダになります。

※お米に混ぜて炊くだけで、簡単にきのこごはんが楽しめます(米2合あたりに分量の1/3～1/2程度が目安)。好みでしょうがの千切りやみつばを加えると、さらにおいしくいただけます。

しっかりご飯を食べなくても低カロリーな献立。もう一品プラスするなら、たんぱく質の豊富な豆腐料理や焼き魚などがおすすめです。



アレンジ自在のヘルシー常備菜 きのこの保存煮



■きのこの保存煮を使った「きのこごはん」の組み合わせメニュー
きのこごはん(2.5点)、なすのさっぱり中華風(0.4点)、かきたまわかめスープ(0.3点)
1点=80Kcal