

2分の1の確率に立ち向かう ～いのちを守る江戸川区のがん検診～

がんは生涯のうち2人に1人がかかる身近な病気で、40代～60代の日本人の死亡原因第1位です。

江戸川区のがん検診は年間を通して無料で実施しており、ご加入の保険の種類に関わらず受診できますので、是非ご利用ください。

子宮頸がん検診は20歳から、乳がん検診は30歳から受診できます。「元気なときこそがん検診」を合言葉に、定期的に受診しましょう。

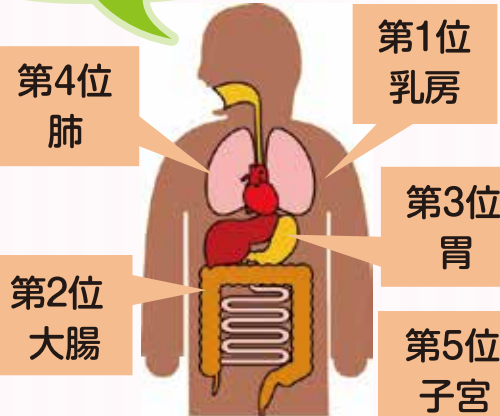
早期発見のためのがん検診

がんは早期のうちに発見されれば90%以上は治る病気と言われています。がんは徐々に大きくなっていき、1cmの早期がんが2cmの大きくなるのはわずか1～2年。それ以降は進行がんとなり生存率もどんどん下がっていきます。早期がんのうちに発見するためには定期的な検診を受けることが大切です。



生涯で
がんにかかるリスク
男性 62% 女性 46%
※国立がん研究センター「最新がん統計」

女性ががんにかかりやすい部位



江戸川区のがん検診は
無料で実施

元気なときこそがん検診

種類	対象	検査内容	検査時間(目安) ※待ち時間除く	会場	受診方法
胃がん	30歳以上	X線 (バリウム検査)	10分	江戸川区医師会 医療検査センター (タワーホール船堀6階) ※乳がんのマンモグラフィ検査の会場は他に、 ○東京臨海病院(臨海町1-4-2) ○江戸川病院(東小岩2-24-18) でも受診できます。 予約時にお選びください。 ※前立腺がん検診は診療日に 区内指定医療機関でも受診可能	電話 ☎5676-8818 希望する検診、受診希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号をお伝えください。 予約受付時間月～日 8時45分～17時(祝を除く) 24時間予約可能 インターネット ☞ http://www.kenshin-edogawa-web.jp
乳がん	30～39歳の女性	超音波	10～17分		
	40～64歳の女性	超音波またはマンモグラフィ			
	65歳以上の女性	マンモグラフィ			
※超音波とマンモグラフィの両方の受診は不可。 ※マンモグラフィは前年度同検査未受診の方のみ受診可。					
肺がん	40歳以上	X線・喀痰細胞診	3分	【容器配布・提出場所】 保健所・健康サポートセンター→月～日 江戸川区医師会医療検査センター→月～日 区内指定医療機関→診療日	直接、会場へお越しください 月～日 9時～11時・13時～15時(祝を除く)
前立腺がん	60・65・70歳になる男性	血液検査	1分		
大腸がん	40歳以上	便潜血反応(検便)	自宅便を採取		○大腸がん検診は各会場で検査容器を受け取り、採便後提出してください。 ○子宮頸がん検診は、区内指定医療機関へ直接申し込んでください。 ※「区の無料のがん検診受診希望」とお伝えください。 ○口腔がん検診のお申し込みは、がん予防・事業係で電話により受け付けています。申込電話 電話5661-2463
子宮頸がん	20歳以上の女性 ※前年度同検査未受診の方。	細胞診	10分	区内指定医療機関	
口腔がん	40歳以上 ※前年度同検査未受診の方。	視触診・細胞診 (細胞診は医師が必要と認めた方に実施)	15分	区内指定歯科医院	▲区ホームページ指定医療機関

※医療保険の種類にかかわらず利用できます。受診の際は、身分証明書(免許証や保険証)をお持ちください。
※治療中や妊娠中の方など、身体の状況により受診できない場合があります。

キラキラ生きる！ 女性のからだとヘルスケア

就職、結婚や出産・育児、介護等といったさまざまな生活環境の変化で、からだの不調や悩みを感じることはありませんか。

女性のからだところろには、ライフステージによって多くの特徴があります。

女性がいつまでも健康で、そしてキレイに生きていくヒントとして、本誌をお役立てください。

女性のライフステージとからだところろの変化

思春期

初経を迎え、大人の女性へ成長してきます。からだの成長に比べてところろの成長が未熟でアンバランスになることもあり、からだや性についての正しい知識が必要です。

成熟期

心身ともに成熟し、人生の中で最も充実した時期ですが、さまざまな女性特有の病気もこの時期から増えます。ふだんの健康管理や定期的な健(検)診も習慣付けましょう。

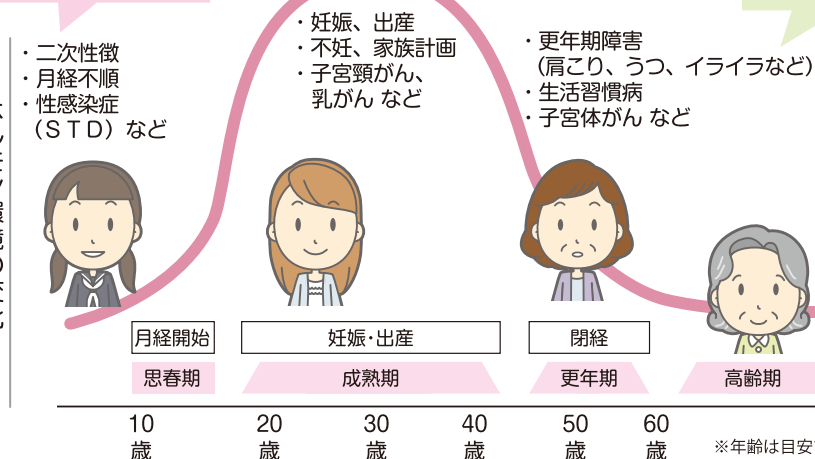
更年期

ホルモンバランスが乱れやすく、「更年期障害」という心身の不調があらわれる時期です。更年期はだれもが迎える節目ですが、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談しましょう。

高齢期

からだのさまざまな部分で少しずつ老化がはじまります。(骨がもろくなるなど) この変化は生活習慣によって、その出方とスピードに個人差があらわれます。若いとき以上に健康に気を付け、これからの人生を楽しみましょう。

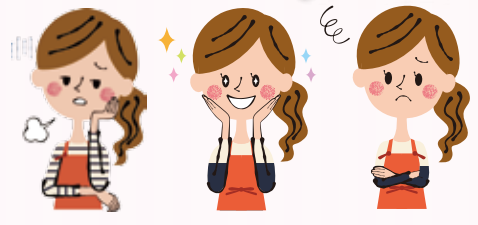
ホルモンの環境の変化



女性ホルモンのからだへの影響

女性のからだは、女性ホルモンの変化によって大きく影響を受けていることをご存じですか？
女性らしさを作るエストロゲンと妊娠に関わるプロゲステロンの2つのホルモンの働きによって、約28日間周期の月経サイクルが生まれています。
女性ホルモンのエストロゲンとプロゲステロンは、月経周期のリズムで分泌量が大きく変化し、女性のからだやこころの状態も影響を受けます。

月経後に気持ちが揺れ動くのは、女性ホルモンと密接な関わりがあります。



月経サイクルとからだこころの変化

	月経の週	排卵前の週	排卵後の週	月経前の週
ホルモンの分泌量	エストロゲン(卵胞ホルモン)			プロゲステロン(黄体ホルモン)
からだ	ナース期 ・月経痛 ・抵抗力ダウン ・冷え ・疲れやすい	絶好調期 ・代謝が上がってダイエットに効果的	下り坂期 ・むくみ ・便秘	絶不調期 ・肩こり ・乳房痛 ・むくみ、便秘 ・太りやすい
こころ	落ち込みがち ・やる気がでない ・においに敏感	明るく前向き ・アクティブ ・性欲がアップする	明るくなったり 暗くなったり不安定	イライラ、メソメソ ・憂うつ ・対人トラブル

エストロゲンのほたらき 女性らしさを作るホルモン

- 肌の潤いを保つ
- 気持ちを明るくする
- 骨を強くする
- 血管を強くする
- 代謝を促す、肥満を予防する

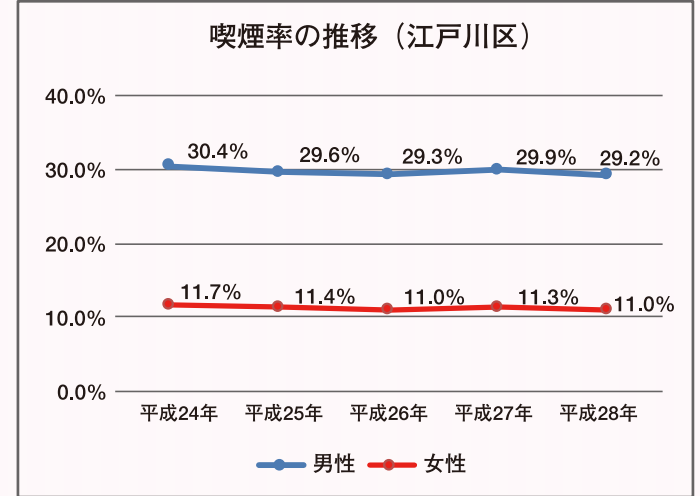
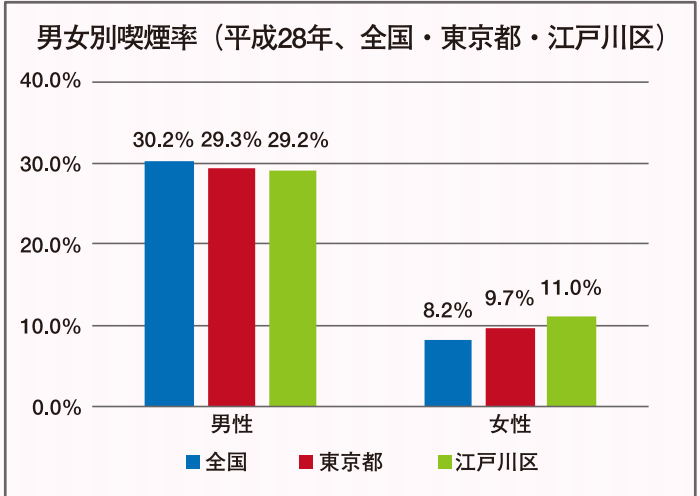
プロゲステロンのほたらき 妊娠にかかわるホルモン

- 乳腺を発育させる
- 体内の水分量を整える
- 食欲を促す
- 眠くなる
- イライラする、憂うつになる

タバコの影響～ご存じですか～



タバコを吸うことによる健康への影響は、煙が直接触れる口やのど、肺以外にも多くあり、がん・循環器・呼吸器などへの影響が知られるようになりました。
江戸川区の女性の喫煙率は、全国や東京都に比べて高い傾向にあります。
健康改善効果が期待できますので、是非禁煙に取り組んでみませんか。



※喫煙率データ 全国：「国民健康・栄養調査結果の概要」、東京都：「東京都民の健康・栄養状況」、江戸川区：「40歳未満の区民健診及び40歳から74歳未満の国保健診質問票」

健康とキレイを支える基本は生活習慣です

バランスよく食べましょう

1日3食、栄養バランスのとれた食事を心掛けましょう。ごはんのほかにたんぱく質を中心としたおかず(肉・魚など)ともう1品(野菜、きのこ、海藻など)をつけましょう。



運動を続けましょう

適度な運動は自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促します。生活習慣病予防やストレス解消などの効果がありますので、楽しみながら続けましょう。



「やせ」も「肥満」も要注意です

無理なダイエットによる「やせ」は無月経や低体温などの原因になります。
肥満は生活習慣病の原因になるばかりではなく、ホルモンの分泌リズムを狂わせます。



からだの冷えは大敵です

季節を問わず手や足の先が冷える症状は女性に多く見られます。衣服に注意する、シャワーだけでなく湯船につかるなど、ふだんからからだを冷やさないよう気を付けましょう。



排便・排尿は健康のバロメーターです

便秘は栄養バランスに気を付けた食事を摂り、適度な運動をすることで改善できます。
頻尿や尿漏れなど排尿に関する症状は早めを受診しましょう。



禁煙し、お酒もひかえ目に

喫煙は健康や美容の大敵。妊娠・出産や子どもの成長に悪影響を及ぼしてしまいます。
飲酒は「ひかえ目」を心掛け、休肝日を設けましょう。



参考文献:女性のための健康ガイド(公益財団法人母子衛生研究会)

女性の健康週間

厚生労働省では、3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定めています。関係機関が一体となって啓発事業や行事を展開し、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすために総合的に支援することを目的としています。

タバコのお肌への影響



左の有名な写真は、22歳の双子の女性が40歳まで喫煙した場合(左)としなかった場合(右)に、どのような顔貌になるかをシミュレーションしたものです。
タバコに含まれる有害物質により毛細血管が収縮し、肌の乾燥やシワやくすみ、歯や歯茎の変色も見られます。

出典：イギリス BBC

タバコが及ぼす健康への影響



禁煙は長い間吸っていた方でも直後から効果がありますので、今すぐ取り組んでみましょう。

- ### 禁煙の効果
- 20分 心拍数が正常になる
 - 12時間 血液中の一酸化炭素濃度が下がる
 - 48時間 味覚、嗅覚が回復し始める
 - 2週間～3か月 循環機能が改善する
 - 1～9か月 咳や息切れが改善する
 - 1年 虚血性心疾患のリスクが低くなる
 - 10年 肺がんのリスクが半減する
 - 15年 虚血性心疾患のリスクが非喫煙者と同程度になる
- 参考文献：米国肺協会資料

受動喫煙防止へ向けた動き

平成30年7月に「東京都受動喫煙防止条例」が公布されました。詳細は東京都福祉保健局ホームページをご参照ください。



参考文献：e-ヘルスネット(厚生労働省)