

# Sagan Beauty Book

～キレイは健康から～

優木まおみさんインタビュー

毎日を笑顔で過ごすための秘訣

日々の習慣にしたい **ストレッチ & ヨガ**

女性特有のがんと検診のススメ「乳がん」編・「子宮頸がん」編  
もっと知りたい 乳がん・子宮頸がん検診の受け方



自分のからだのこと、  
 普段気にかけて  
 いらっしゃいますか？



佐賀の女性のみなさんは、忙しい毎日の中でついついがんばりすぎて、「自分は元気だから大丈夫」と、自分のことをあとまわしにしている方も多いのではないのでしょうか。

人生で一番長くつきあっていくのは自分のからだです。

でも、年齢をかさねて、健康や病気のことも気になるけれど、周りには気軽に話しくい。「がん」ってよく聞くけど、実はよく知らない。検診を受けたいけれど、どうしたらいいかわからない。そんな声や疑問におこたえして、このリーフレットを作りました。

自分のからだのことを知るのには、「もし何か異変があったら」と思うと、少しドキドキするかもしれませんが。でも、こわいからといって、「ほっとかないで」、あなたやあなたの大切な人のためにも、少しでも勇気をだして「ほっ」としてみませんか？



キレイはまず、健康に自信を持つことから。

このリーフレットをきっかけに、「ほっとかないで、ほっとしよう」の合言葉を、あなたからまわりの大切な方にも広めていただけたら嬉しいです。

CONTENTS

優木まおみさんインタビュー  
 P3 …… “毎日を笑顔で過ごすための秘訣”

日々の習慣にしたい  
 P7 …… ストレッチ & ヨガ

毎日のウォーキングが楽しくなる  
 P8 …… ウォーキングアプリ『SAGATOCO』

P9 …… 女性特有のがんと検診のススメ 「乳がん」編

P13 …… 女性特有のがんと検診のススメ 「子宮頸がん」編

もっと知りたい  
 P16 …… 乳がん・子宮頸がん検診の受け方

P17 …… がんに関する情報コーナー



# 女性として、母として。 「自分らしい」ライフスタイルを。

2014年に長女、2017年に二女を出産したタレントの優木まおみさん。  
めまぐるしく変化する生活の中で見つけたのは「今」の自分らしさと「新しい」喜び。  
そんな優木さんに、毎日を笑顔で過ごす秘訣についてお伺いしました。



## 出産を迎えた30代。 体の変化を実感。

デビューをした20代の頃は、健康への意識が全くと言っていいほどありませんでした。自分が病気になるかもとは考えたこともなく、夜更かしをして、お酒も飲みたいたけ飲み、食べたい物を食べていましたね。30歳頃から、徹夜をすると「次の日の調子が悪くなるな」と少しずつ体調の変化を感じるようになってきました。結婚と出産をしたのもちょうどその頃。独身時代とは生活がめまぐるしく変わりました。30代半ば頃には体力も落ちてきて、きちんと意識して生活をしていかないと元気がなくなっていくのだと実感。子どもの体を作る食事の大切さを考えるようになり、自分の食生活も見直すようになりました。



## 人と比べず、 自分が心地よい生活を。

産後は、今の自分と、料理にこだわりを持っていた独身時代の自分とを無意識に比較してしまい、手間暇かけてお出汁をとったり、盛り付けも1品1品豆皿に分けて食卓に出していました。でも、子ど

もたちの世話をしながら自分の理想を追いかけていくのはとても難しいことでした。

自分なりのプライドを持つのも大切なことですが、自分で決めた理想に自分が苦しめられてしまうことがあります。でも、自分の中のマストを外していくことで、同じことをやっても物事の見え方が変わってきます。

自分と他人を比べず楽な気持ちで家事に取り組めるようになると、ゴミは「捨てられる時に捨てればいい」と考えられるようになったり、料理の盛り付けやインテリアに意識が向いた時は、「ああ、私余裕ができたんだな」と思いました。

## ママが元気で いることが一番大切。

妊娠するとお腹が大きくなり、産後は今まで出なかった母乳が出る。今まで自分が知っていた体ではなくなってしまったことに、気持ちがついていきませんでした。長女が2歳後半になった頃、二女を妊娠。よく「二人目の出産は一人目よりも楽になる」と言いますが、一人目がしんどかったな—と思っていたら二人目もやっぱりしんどかったです(笑)。



## 優木まおみさん

1980年佐賀県生まれ。バラエティー番組、女性誌のモデル。最近では、情報番組のコメントーターを務めるなど活躍の場を広げている。2013年結婚。2014年に長女、2017年に二女を出産。現在「佐賀県女性のがん対策応援団」を務めている。



3時間以上寝てくれない子どもたちだったので、いつも睡眠不足。その時期は、精神的に参りましたね(苦笑)。二女が1歳になる頃には、まとまった睡眠が取れるようになり「体の回復には寝ることが大切なんだ」と実感しました。元々私はかなりのコーヒー党だったのですが、夜にしっかりと睡眠を取るために夕食後のコーヒーはやめ、遅くとも3時のおやつを最後の一杯にしています。

「子どもさえよければ自分なんて」という後回しの美学に走っている時期もありましたが、結局パパにきつく当たったり、子どもにも怒らなくてよいシーンで怒ってしまったり、辛くて泣いてしまうこともありました。原因は自分に元気がなかったから。美学よりも、自分が元気な方が子どもも楽しいしハッピーだなと気付いてからは、無理をして元気がなくなりそうなことまでは抱えないようにしました。子どもたちやパパに任せる所は任せる。今は上手くバランスが取れるようになってきたと思います。

以前子育て番組に出演していた時に先輩ママさんから頂いた「大変なのは永遠じゃないよ」という言葉がとても心に残っています。「少し手が離れると寂しくなる」「もっと抱っこしておけば良かったと思うよ」と教えて頂いたことで、「今の時間を大切にしよう」と意識しています。



## 仕事も、子育ても両方楽しみたい。

二女の出産後、体型よりも体の中がボロボロになっていると感じました。ただ子どもを抱っこしているだけで辛くて、家事をしている最中も途中で座りこまないといけないほどに。「このままじゃダメになる」という危機感もあり、たまたま近くにピラティススタジオがあったので参加しました。何気なく始めたのですが途中からすごくハマって。誰かと比べる必要がなく、「今日の自分より明日の自分がほんの少しでも良くなるように」「すっきりとした気持ちを味わうために」気軽に体を動かすことができます。そんな1日1日の小さな気持ち良さを積み重ねていくことで、数年後には体も自然と変化していくと思います。

昨年ピラティスインストラクターの資格を取得し、今後の生活にも活かしていきたいと考え、自宅にピラティスルームを作りました。自宅なので、レッスン前後の時間に家事や育児を行うことができます。仕事が終わったら気持ちを切り替え、子どものことだけを考えるようにしています。独身時代は夜中まで働いて、数時間睡眠をとった後にまた朝から仕事というような不規則な生活でしたが、子どもに合わせた生活をしていると、規則正しい生活をするようになりました。



娘二人とはとても仲良しで、時々女三人で出かけることがあります。パパがいる時は「ママの隣が良い!」「パパの所に行く!」と子どもたちの甘えん坊な部分が出てしまうのですが、ママしかいない時は二人ともしっかりするんですね。下の子ども3歳になり、ご飯をゆっくり食べられるようになったので、三人でファミレスや温泉にも行っています。女同士で美味しくご飯を食べ、温泉でポカポカ温まっていると「こんなに穏やかで平和な時間が過ごせるようになったんだ」と、改めて幸せを実感します。もちろん、パパと一緒にいる時も楽しいんですけどね(笑)。



## 充実した人生を送るための「これから」。

子どもができて、一人での時間が無限ではないことを知り、時間を大切にするようになりました。どんなに綿密に詰めた予定でも、子どもの急な体調の変化などで簡単に崩れます。1日に一つ、「なんとなくこれさえこなせば」という予定しか入れないようにしています。

今年の目標はパパと一緒にサーフトリップに行くこと!今までだったら始める前から「無駄に疲れちゃう」と敬遠していたスポーツにも、ピラティスで体が動くようになると、どこまでできるか挑戦したいと思うようになりました。いつか子どもたちが巣立った後のことを考えると、夫婦で共通の趣味を持つことは大切だと思います。将来サーフィ

ンができるかどうかではなく、会話のきっかけになったら良いですね。子どもと一緒に過ごせる時間も有限。日々、子育ての幸せを感じていますが、一緒にお布団に入ってぬくぬくしていると心から温かい気持ちになります!5年前には知らなかった温もりを今は感じることができます。

健康に長生きしたいという意識が強まったのも、子どもを産んでから。結婚後は結婚記念日の前後に人間ドックを受けると決めています。子宮がん検診も毎年受けることにしました。がんになる可能性は誰にでもあります。恥ずかしさや痛みなどの抵抗もありますが、自分の身体の状態を知るための検診です。気付かず進行してしまうことは避けたいですし、避けることができます。一瞬の恥ずかしさや痛みも、命には代えられません。安心して生き活きと暮らすために、また自分や周りの大切な人のため、同世代の女性にもがん検診を積極的に受けて欲しいです。





日々の習慣にしたい

# ストレッチ & ヨガ



女性に多い「腰痛」や「肩こり」などのお悩み。

疲労や冷え、精神的なストレスなど様々な要因によって引き起こされ、

放置すると痛みが長引くだけでなく、頭痛や倦怠感、老け顔の原因になることも。

家事・仕事・育児の合間に簡単なストレッチを取り入れたり、寝る前のヨガを習慣化することで疲れを溜めない体づくりを。

## どこでもできる 腰痛・肩こり解消ストレッチ

### ■腰痛解消に



両手を頭の後ろで組み、自然呼吸をしながら上半身をゆっくり左右にひねる

### ■肩こり解消に

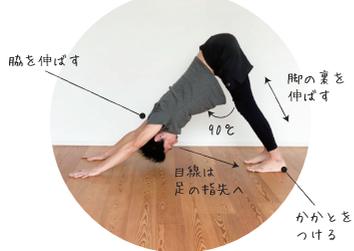


指先を肩につけ、ひじて大きな円を描くように肩を回す。自然呼吸をしながら、肩甲骨を動かすことを意識し行う

## 日課にしたい 全身に効くヨガポーズ

### ■イヌのポーズ

(バスト・ヒップアップ、体幹強化、精神安定などに効果的)



四つんばいの姿勢からひざを浮かせお尻を持ち上げる。できるだけかかとを床につけひざを伸ばす。自然呼吸をしながら30秒ほどキープする

### ■ネコのポーズ

(ウエスト引き締め、背骨の歪み改善、血行促進、精神安定などに効果的)



a.四つんばいになり背骨が伸びるように背中を丸める  
b.顔とお尻を上方へ引き上げる。  
自然呼吸をしながら、aとbを5回ずつ繰り返す

★自然な呼吸を心掛けましょう ★痛みがある場合は無理のない範囲で

教えていただいたのは...

YOGA STUDIO CALM

代表 重松 寛道さん



〒840-0833 佐賀市中の小路6-26 佐嘉栄ビル 3F

TEL:0952-25-0222

MAIL:yogastudiocalm@gmail.com



佐賀はよかところ、とことこ歩こう

佐賀県公式ウォーキングアプリ

# SAGATOCO

歩こう。佐賀県。

「SAGATOCO」は、楽しく健康管理をしながら、お得にポイントを貯めてサービスを受けられる無料のアプリです。

## 「SAGATOCO」で何ができるの？

歩数に応じてポイント獲得  
貯まったポイントは協力店でサービスに



歩数や体重、血圧の変化をラクラク管理

バーチャルウォーキングで「さが桜マラソン」など歩数に応じて疑似体験

便利だからついマイカーを使ってしまうが、毎日の移動をちょっとずつ、「歩く」にシフトしませんか？「SAGATOCO」で、**毎日プラス1,000歩**を意識してみましょう！

### 『SAGATOCO』体験者の声

夕食後、週に数回1時間程度、夫婦でウォーキングをしています。最初は夫が減量のために始めたのですが、デスクワークが多く運動不足だった私も一緒に歩いてみることにしました。夕食後は子どもの世話や家事があるので、「時間がとれない」と思っていたが夫が家事を分担してくれ、ウォーキングのおかげで会話も増えました。ウォーキングを始めて6か月、普段から意識して歩くようになり健康への意識がより高まりました。目標としている1万歩達成時に見られるアプリのしかけは達成感が味わえ、三日坊主の私でも楽しく続けられています。



多市在住 39歳女性

●今すぐアプリをダウンロード！



iPhone版



Android版

※iPhoneをお使いの方は「ヘルスケア」 Androidをお使いの方は「Google Fit」というアプリが必要です。



お問い合わせ窓口 カラダライブコールセンター

TEL:0570-077-122 受付時間:平日9:00~18:00(12月29日~1月5日を除く) サービス名は「佐賀県」とお伝えください。



詳しくはHPまで

# 乳房に関心を持って検診を

生涯11人に1人が乳がんになると言われる現在。  
乳がんは30代後半から罹患率が上昇し40代後半で最も高くなります。

早期に発見し、早期に治療を始めることの重要性を  
佐賀県医療センター好生館 乳腺外科部長である白羽根 健吾 先生に聞きました。

・佐賀県医療センター好生館 乳腺外科部長  
・佐賀県がん対策等推進協議会 乳がん部会長  
しらはね けんこ  
**白羽根 健吾 先生**

<プロフィール>  
1997年山口大学医学部卒業後、九州大学臨床・腫瘍外科入局、助教、乳腺グループチーフを経て、2012年から佐賀県医療センター好生館乳腺外科部長を務める。  
<認定資格>  
・日本乳癌学会乳癌専門医・指導医  
・日本外科学会認定医、専門医・指導医  
・日本がん治療認定医機構認定医  
・マンモグラフィ—読影医  
・日本乳房オンコプラステイクサージャー—学会認定  
エキスパンダー・インプラント責任医師



ピンクリボン  
(乳がん)

女性のがんで罹患数が多い部位は乳房ですが、乳がんは比較のおとなしいがんで、  
早期に発見すれば根治できます。自己触診と乳がん検診を継続していきましょう。

## 乳がんについて 教えてください。

乳がんは乳腺にできるがんです。乳腺は「小葉(しょうよう)」という母乳を作る組織と、母乳を乳頭まで運ぶ乳管からできています。一般的にいう乳がんは、乳管の細胞ががん化してできるものです。発生の頻度は高くありませんが「小葉がん」もあります。乳がんの罹患率が最も高いのは40代後半で、30代後半から急増していきます。乳がんの罹患患者数は年々増加しています。(図1)

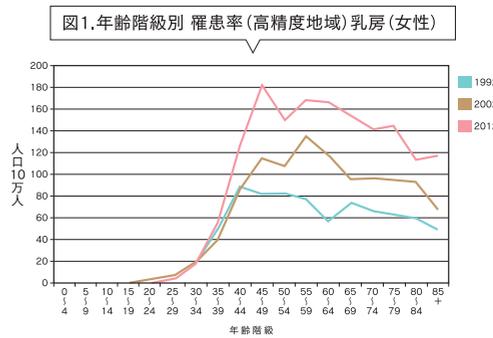


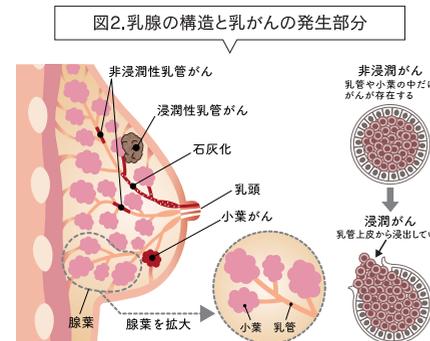
図1.年齢階級別 罹患率(高精度地域)乳房(女性)  
資料:国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」  
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan

## 乳がんの原因は 何でしょうか。

乳がんの発生にはいろいろな要因が複雑に絡み合っています。原因の1つとして、女性ホルモンのエストロゲンが深くかかわっていることが分かっています。初潮年齢が早い、閉経が遅い、出産・授乳経験がないもしくは期間は短いなど、長期間、エストロゲンにさらされることになるとリスクが高くなります。エストロゲンは脂肪からも生産されるので、肥満の方は注意が必要です。そのほか飲酒、喫煙、運動不足、乳がんの家族がいればリスクは確実に高まります。

## 乳がんがしやすい場所、 症状はありますか。

乳がんは乳腺にできるがんですから、乳腺が集まる乳房の上部、外側に特にできやすいと言われています。症状の約90%はしこりです。そのほか皮膚のひきつれ・変色、乳頭の変形、陥没、びらん、ただれ、血液混じりの分泌物が現れます。乳がんが小さかったり、乳房の奥にできていたり、しこりが大きくなるのではなく、乳房の形を変えずに、ばらばらと広がっていくタイプもあり、見つけにくいことがあります。(図2)



## 早期発見で大事なことは 何でしょうか。

まず、自分の乳房の状態に関心を持ち、意識する「ブレスト・アウェアネス」が大事です。意識していることで乳房の変化に気づき、それが病院を受診してみようというきっかけになります。1〜2か月に1回は自己触診をしてください。当館を受診する約3割の患者さんが自分でしこりに気づいた方です。自己触診は乳房の状態を見ること。入浴時や就寝前に横になった時に、しこりがないか指の腹を滑らせて乳房を触診してください。(図3)

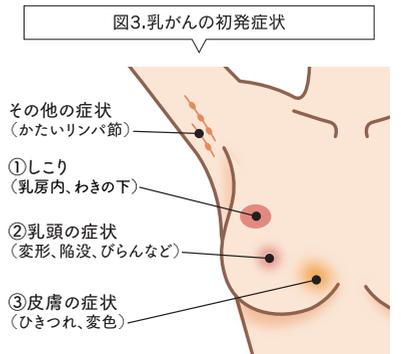
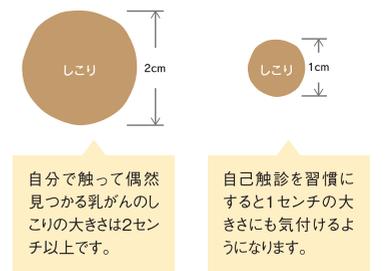


図3.乳がんの初発症状



※しこりは何年もかかって大きくなるものと、  
短期間で大きくなるものがあります。

⚠️「しこり」にならないタイプの乳がんもあり、  
早期に発見できるのが乳がん検診です。

## 乳がん検診を受けるタイミングはいつがいいですか。

しこりが気になったら専門医療機関を受診してください。症状がない場合でも乳がん検診が早期発見、早期治療につながります。特に前述したような見つけにくい乳がんの発見にもつながりますから、40歳になったら定期的に検診を受けることが大事です。

住民検診では乳房の全体を把握し、悪性と良性の石灰化の見分けが得意な「乳房X線検査（マンモグラフィ）」を行います。40歳未満の方は乳腺が発達しているため、人間ドックなどの検査として超音波検査も行われています。

## マンモグラフィ検診で「高濃度乳房」と言われましたが、気をつけることはありますか。

高濃度乳房は乳腺が多く脂肪が少ない乳房のことです。マンモグラフィで乳房が白く写るタイプの乳房のことです。病気でもなく、乳がんの危険因子でもありません。

乳房は主に乳腺と脂肪からできていて、この割合は人によって異なりますが、若い方は乳房の中の乳腺が多い傾向にあります。マンモグラフィでは、乳腺もしこりも白く写り、若干、がんが見えにくいということではありますが、引き続き定期的に検診を受けるといいでしょう。

## どういう状態になると乳房の全摘になりますか。

乳房を温存できるのは、がんの場所と大きさで決まります。大きさでは3~4cmならば温存手術が可能です。しかし例えば2cmでも、乳房の真ん中や、乳首の後ろにある場合は、温存手術ができません。



乳がんは比較のおとなしいがんで、1cmの大きさになるまで、一般的に約7~8年かかります。大きさが2cm以下で転移がない「I期」の場合、10年生存率は95%。がんが乳管内に留まっている非浸潤がんで非常に早期の「0期」の生存率は97~98%です。この結果から、早期発見が鍵となります。

## 妊娠中または授乳中に乳がんが見つかったら、治療できますか。

妊娠中でも、乳がん検査、手術、抗がん剤治療、妊娠を継続して出産も可能です。妊娠・出産によってがんの進行や転移が早くなることはありません。ただし初期（15週）は胎児への影響を考えて、検査や治療方法は慎重に考えていく必要があります。妊娠期乳がん治療は、がんの進行度、妊娠何週目かで悩むことがいっぱい出てきます。健やかな出産のためにも妊娠前に乳がん検診を受けてください。治療後の妊娠も可能です。授乳中にがんが見つかったとしても赤ちゃんに影響はありませんが、授乳をやめて治療を優先してください。

## 検診の大切さを伝えてください。

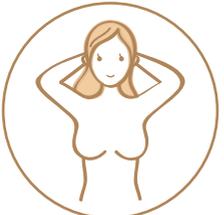
早く見つけて、乳がんの標準治療を受ければ根治できます。しこりを見つけても他人事のようにそのままにしておくことが一番よくありません。乳がんのようにおとなしいがんで、進行すると治療費など、経済的にも大きな影響がでますし、ご本人やご家族の精神的な負担は計り知れません。まず自分の乳房の状態に関心を持ち、検診を受けること、さらに検診を継続していくことが大事です。



マンマ チェック

# mamma check!

マンマチェックは月に一度、日にちを決めて行いましょう。  
(月経後や、閉経された方はお誕生日や記念日など覚えやすい日にするとういでしょう。)



見て「くぼみ・ふくらみ」「ただれ・変色」「ひきつれ」はありませんか？  
鏡の前に立ち頭の後ろで手を組み、色や形をよく見てください。



ワキの下もよくcheck!

さわって「しこり」はありませんか？  
4本指で「の」の字を書くように、指先で軽くなるように「しこり」の有無を調べてください。



つまんで「血が混じったような分泌物」は出ませんか？  
指で乳頭の根元を軽くつまんで、分泌物が出ないか調べてください。



横になって「しこり」はありませんか？  
仰向けに寝て、背中の下に低めの枕か畳んだタオルをいれて、乳房をさわって、しこりを調べてください。

もし、乳房やワキの下などに異常を見つけたら、すぐに乳腺(外)科で診察を受けてください。

出典元：認定NPO法人J.POSH

“マンマ”はラテン語で“乳房”のことです

## …… ピンクリボン運動を知っていますか？ ……

ピンクリボン運動は、乳がんについての正しい知識を広め、早期発見・早期治療の大切さを伝える啓発キャンペーンで、そのシンボルマークがピンクのリボンであることから**ピンクリボン運動**と呼ばれています。全世界に知れ渡っている国際的な活動でこの運動が盛んになりだした1995年頃から、アメリカやイギリスでは乳がんの死亡率が減少傾向になっています。佐賀県でも、乳がん検診や乳房の自己触診の普及啓発のために、2007年からピンクリボンキャンペーンを実施しています。



# 子宮頸がんは予防できます

他のがんと比べ発症年齢が低く、20～40代の女性に多く発症する子宮頸がん。

子宮頸がん検診、HPV検査の重要性を  
内山産婦人科医院 副院長である内山 倫子 先生に聞きました。



ティール & ホワイトリボン  
(子宮頸がん)

・内山産婦人科医院 副院長  
・佐賀県産婦人科医会理事  
うちやま みちこ  
**内山 倫子 先生**

<プロフィール>  
1988年佐賀医科大学(現・佐賀大学医学部)卒業後、  
聖マリア病院(福岡)、佐賀医科大学産婦人科病棟医  
長などを経て、2003年から内山産婦人科医院副  
院長、佐賀大学臨床協力医、2012年度から佐賀県産  
婦人科医会理事を務める。

<認定資格>  
・日本産科婦人科学会認定医  
・日本臨床細胞学会細胞診専門医  
・日本東洋医学会会員  
・佐賀大学看護学科臨床教授

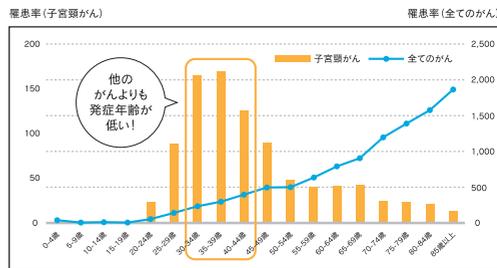
子宮頸がんはHPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。  
大切な子宮を守るため子宮頸がんの検診で早期発見しましょう。

## 子宮がんについて 教えてください。

子宮は鶏の卵くらいの小さな臓器です。そこに「子宮  
体がん」と「子宮頸がん」という全く違うタイプのがん  
ができます。子宮体がんは閉経後の50代以降の女性  
に多く、不正出血という自覚症状があります。一方、  
子宮頸がんは初期症状がありません。これまで30～  
40代に多く発症していましたが、最近では20～30代が  
急増しています。初期は自覚症状がないので、子宮頸  
がん検診が早期発見のために重要です。(図1)



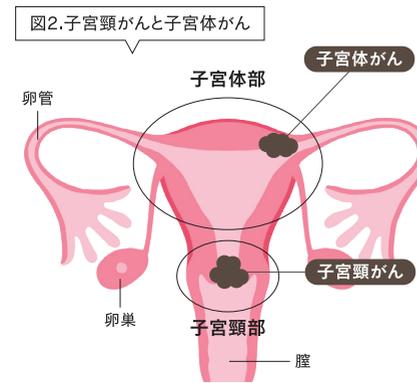
図1.子宮頸がんの年齢階級別罹患率



(佐賀県がん登録事業報告書2011年～2015年症例。人口10万人当たり、5年平均)

## 子宮頸がんの原因は 何でしょうか。

子宮頸がんはHPVというウイルスの感染が原因で起  
こります。HPVの種類は約150種。中でも性交  
渉によって十数種類の高リスク型HPVに感染すると、  
子宮頸部の細胞に異常をおこすことが分かっています。  
多くの女性が一生に一度は感染すると言われ  
ますが、約90%の人は自己免疫力で自然にHPVを排  
除することができます。残り約10%の人は、感染が持  
続してしまいます。(図2)



## HPVの感染が持続すると、 どうなりますか。

正常な細胞がHPVに感染すると、細胞に変化が起きま  
す。これを異形成と言います。異形成は軽度、中度、高度  
と異常の度合いが変化して上皮内がん、浸潤がんと進ん  
でいきます。HPVの感染から浸潤がんになるまで、数年か  
ら数十年かかると言われています。この間に、異形成の  
段階で発見することができれば、子宮頸がんにならずにす  
みます。つまり子宮頸がんは予防できるということです。

(図3)

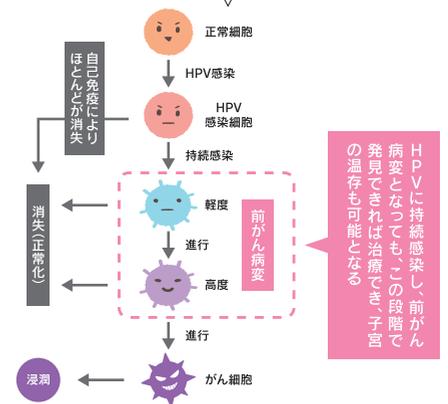
## 具体的に子宮頸がんを 予防する方法を教えてください。

一つは子宮頸がん予防ワクチンの接種です。ワクチン  
の副反応等の報告もあり、現在積極的勧奨が差し控  
えられてはいますが、子宮頸がんに対する予防効果は  
高く、定期接種になっていますので、市町の予防接種  
担当課に相談するなど、ワクチンの有効性やリスクを  
十分に理解した上で受けるかどうか判断してください。  
小学校6年生から高校1年生までの女子は無料で受ける  
ことができます。

もう一つは子宮頸がん検診。定期的な検診により異  
形成の段階で見つけることができます。20歳以上の  
女性は2年に1度検診を受けてください。従来の細胞  
を調べる細胞診だけでなく、技術の進歩でHPVに感  
染しているのかも同時に調べることができるよう  
になりました。

HPVの検査が陰性で、細胞診も異常なしであれば、3  
年間は検査しなくてもよいと言われています。佐賀県  
では30～44歳までの方に無料でHPVの検査を実施  
しています。

図3.正常な細胞が子宮頸がんになるまでの経過



## 子宮頸がん検診は 気恥ずかしくて、 行きにくいです。

子宮頸部をブラシでこするだけで痛さもなく、あっという間に終わります。性交渉の低年齢化で、20代の女性にも子宮頸がんが増えています。検診への抵抗感があるかもしれませんが、恥ずかしがらずに一度検診を受けてください。日頃から不正出血などの悩みがあれば気軽に相談してください。

## 子宮頸がんになると 妊娠・出産を諦めなくては いけませんか。

異形成や上皮内がんといったごく早期に見つけることができれば、子宮頸部のみを円錐状に切除する治療で、子宮を温存することができ、妊娠・出産も望めます。ただ、子宮の一部が欠損することで、流産や早産のリスクが高くなったり、子宮頸部がたかくなったり、出産の時に子宮口が開きにくくなったりすることもあります。

## 子宮頸がんが 見つかった時の治療方法を 教えてください。

浸潤がんでもがんの広がり初期（Ⅰ期～Ⅱ期）の段階では、手術でがんを取り除くことができますが、Ⅲ～Ⅳ期になると手術ではなく抗がん剤や放射線の治療になります。卵巣や卵管、リンパ節まで切除した場合、手術後に更年期障害の症状や排尿障害、リンパ浮腫、性交障害などさまざまな後遺症がでてくることもあります。治療でよくなっても、転移や再発の不安が続き、心身ともに苦痛を受けることも多いようです。



## 検診の大切さについて。

ライフスタイルが多様になった今の時代、個人の考え方はそれぞれ違います。赤ちゃんを産む、産まないという選択は個人の自由ですが、「産まない」と「産めない」は大きな違いです。妊娠する能力「妊孕性（にんようせい）」は大事にしてほしいと思います。子宮という命をはぐくむ臓器にできたがんで命を落とすのは本当に悲しいことです。子宮頸がんは検診で予防できるがん。定期的な検診で自分の命を守ってください。

子宮頸がんについてもっと知ることができる特設ホームページができました。

ほっとかないで、  
ほっとしよう。  
はじめよう、*New Method*  
子宮頸がんの定期検診を。



佐賀県女性の  
がん対策応援団・  
優木まおみさんからの  
特別メッセージを  
ご覧いただけます。



## 乳がん・子宮頸がん検診の受け方

### 1. 受ける会場・日程を決める

お住まいの市町が実施する保健センター・公民館等での集団検診、または個別の医療機関での検診が受診できます。子宮がん検診は、県内全ての産婦人科等で受診できます。職場健診でがん検診を実施している場合もあります。ご都合にあわせて会場をお選びください。

★市町の集団検診日程、子宮がん検診を受けられる医療機関はP17の「がんポータルさが」で確認できます。予約が必要な場合は電話で予約しましょう。



▲HPはコチラ

### 2. 当日の準備

申し込み後、受診票がある場合は当日持参します。その他、クーポン券や予約の際に指示された書類（保険証等）があれば忘れずに持参しましょう。検診の費用は無料～2,000円程度です（お住まいの市町によって異なります）。服装は、ワンピースではなく上下分かれた服の方がスムーズに受診できます。また、生理前の乳がん検診は、乳房が張って痛みを感じる場合があります。生理中の子宮頸がん検診は、正しい判定結果が出ない可能性があるため、生理後に受診しましょう。



### 3. 受付・問診

検診会場で受付を行い、問診票を記入します。前回の生理の時期や普段の周期がわかる手帳・アプリ等があると便利です。問診を基に医師や看護師、保健師から簡単な質問があります。



### 4. 検診

#### ●乳がん検診

乳房専用のX線装置を使用してマンモグラフィを行います。乳房を2枚の板で挟み込み、乳房全体を広く撮影します。病変が見つかりやすい画像かつ、被ばくを少なくするため、乳房をできるだけ平たく圧迫します。なお、乳房を圧迫する時間は長くありません。



#### ●子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞をブラシ等で優しくこすりとり、採取した細胞は顕微鏡で観察し、がん化している細胞がないかを確認します（細胞診）。採取の時間は数秒です。

★30～44歳の方は、子宮頸がんの主な原因であるHPV（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかを調べる検査を無料で受診できます。詳しくはこちら！



### 5. 結果通知

検診から数週間～1か月以内に、対面または郵送で結果がお知らせされます。「異常なし」の判定の方は、次回の検診まで検診結果を大切に保管し、健康管理に役立てましょう。「要精密検査」の判定の方は、専門の医療機関で必ず精密検査を受けましょう。検診で陽性でも、実際にがんと診断される方はわずかです。怖がらずに精密検査に行きましょう。精密検査を受けられる医療機関は、「がんポータルさが」でも検索できます。



■がんポータルさが

佐賀県のがんに関する情報はこちら！

佐賀県のがん情報サイト  
**がんポータルさが**

ホーム 肝がん・肝炎対策 検診を受ける 相談窓口・サロン 助成について 医療

がん検診はどこで受けられるの？

肝がんの原因はウイルス？

ウイルス検査はどこで受けられるの？

ほっとかないで、ほっとしよう。

佐賀県はがん検診受診を推進しています。

治療の悩み、どこで相談したらいいの？

がん検診を受診できる医療機関や各種がん検診の日程、精密検査ができる医療機関、イベント、各種助成、相談窓口の情報など、がんに関する情報におこたえます。ぜひご利用ください！



がんポータルさが 検索

佐賀市・小城市・神崎市・吉野ヶ里町にお住まいの方へ



旧好生館跡の「佐賀県健診・検査センター」では女性専用フロアで平日は毎日がん検診を受診できます。ご予約は0952-37-3314までお申し込みください。

■がん検診に関する各市町問い合わせ先

自己負担額や検診の詳細などは、お住まいの自治体にお問い合わせください。

佐賀市   ☎0952-40-7281	小城市   ☎0952-37-6106	玄海町   ☎0955-52-2159
唐津市   ☎0955-75-5161	嬉野市   ☎0954-66-9120	有田町   ☎0955-43-5065
鳥栖市   ☎0942-85-3650	神崎市   ☎0952-51-1234	大町町   ☎0952-82-3186
多久市   ☎0952-75-3355	吉野ヶ里町   ☎0952-51-1618	江北町   ☎0952-86-5614
伊万里市   ☎0955-22-3916	基山町   ☎0942-92-2045	白石町   ☎0952-84-7116
武雄市   ☎0954-23-9131	上峰町   ☎0952-52-7413	太良町   ☎0954-67-0753
鹿島市   ☎0954-63-3373	みやき町   ☎0942-89-3915	

■もしもがんになったら…

相談はすべて  
**無料**

佐賀県がん総合支援センター **さん愛プラザ**

がんに関することならなんでも相談できます！

専門の相談員や、がんを経験した「ピアサポーター\*」が、電話や対面で対応します。「病气や治療のことを知りたい」「誰かに話を聞いてほしい」など、どんなお悩みでもお気軽にご相談ください。がんに関する冊子の提供や本の貸し出しのほか、毎月第3日曜日には交流サロンも開催しています。



\*ピアサポーターとは、がんと闘った経験を活かし、がん患者・家族を支援する方。「ピア」は「仲間」という意味です。

- 住所 / 佐賀市水ヶ江1丁目12-10 (旧:佐賀県立病院好生館跡) 佐賀メディカルセンタービル1F
- 利用時間 / 月曜～金曜日(祝日・盆・年末年始を除く) 9:00～17:00(予約不要) ※情報コーナーもご自由にご利用ください
- がんの悩み相談ダイヤル **☎ 0120-246-388**
- 相談日 / 月曜～金曜日(祝日・盆・年末年始を除く)
- 時間帯 / 9:30～13:00・14:00～16:30

治療と仕事の両立支援…がんになってもすぐ辞めないで！まずはご相談ください

**働き続けたい!**

働き続けたいけれど、会社から病気の治療を理由に「退職してくれ」「治ったら来てくれ」と言われた。

佐賀労働局 雇用環境・均等室  
**TEL:0952-32-7218**

**職場の対応が不安!**

仕事を辞めず、治療に専念したいけれど、職場がどう対応するか不安。誰かサポートしてほしい。

佐賀産業保健総合支援センター  
**TEL:0952-41-1888**

**仕事を探したい!**

治療の見通しがついたので、仕事を探したい。

ハローワーク佐賀 **TEL:0952-24-4361**  
 ハローワーク唐津 **TEL:0955-72-8609**  
 ハローワーク武雄 **TEL:0954-22-4155**  
 ハローワーク伊万里 **TEL:0955-23-2131**  
 ハローワーク鳥栖 **TEL:0942-82-3108**  
 ハローワーク鹿島 **TEL:0954-62-4168**

※相談窓口などがよくわからないときは、佐賀労働局 健康安全課 **TEL:0952-32-7176** へご相談ください。

肝臓なんでも相談窓口…

肝がんや肝疾患に関するお悩みや治療、仕事の両立相談

- ・健診で肝機能異常を指摘されたけど、どうすれば良いの？
- ・肝がんになりやすいのはどんな人？
- ・肝炎の治療が必要と言われたけれど、働きながら治療できる？

など肝臓に関するご相談はお気軽にご連絡ください。

**TEL:0952-34-3731**

小児・AYA世代\*のがん患者さんを支援

※AYA世代(Adolescent and Young Adult)…15～39歳の方

40歳未満の若年がん患者を対象に、精子や卵子等の採取・凍結といった妊孕性(妊娠するための力)温存治療費用や、在宅ケア用の助成を行います。詳しくは下記の佐賀県がん撲滅特別対策室までお問い合わせください。



その他のお問い合わせやこのリーフレットに関するご意見・ご感想は佐賀県がん撲滅特別対策室まで  
 〒840-8570 佐賀市城内1-1-59 TEL:0952-25-7491 FAX:0952-25-7268 E-Mail:kenkouzoushin@pref.saga.lg.jp



ほっとかないで、  
ほっとしよう。



<http://www.pref.saga.lg.jp/>

発行 佐賀県 健康増進課 がん撲滅特別対策室  
制作 株式会社アパナビ ワイヤーママ佐賀