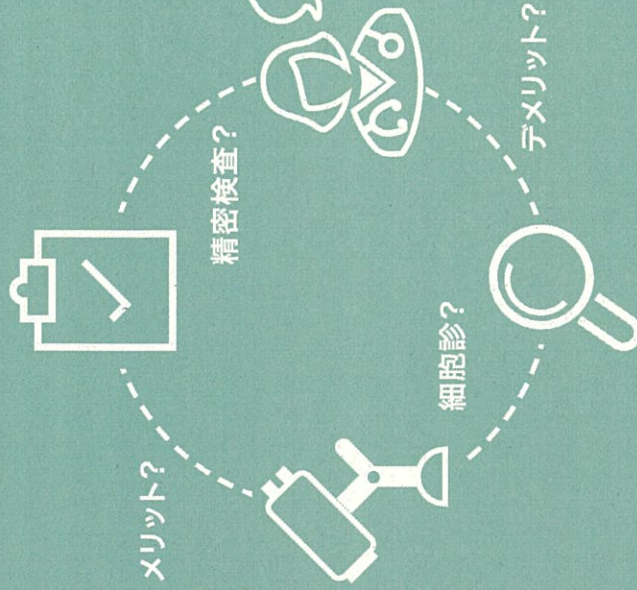


これから受ける検査のこと 子宮頸がん検診



子宮頸がんについて

- ✓ わが国では女性のがんの中で罹患する人が多く、特に30～40歳代の女性で近年増加傾向にあるがんです。
- ✓ 検診を受けることで、がんになるリスクや死亡リスクが減少します。
- ✓ 検診は2年に1度定期的に受けてください。ただし、月経(生理)以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則などの症状がある場合は次の検診を待たずに医療機関を受診してください。
- ✓ 検診で「要精密検査」となった場合は、その後必ず精密検査を受けてください。
- ✓ 精密検査はコルポスコプ下の組織診・細胞診・HPV検査などを組み合わせて行います。
- ✓ 検診では、がんでないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけない場合もあります。
- ✓ 検診は自治体と、各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有されます。^{*}

^{*}精密検査の結果は市区町村へと報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。(医療機関の検診精度向上のため)

「子宮頸がん」「がん検診」などのがんの情報についても詳しく知りたい方に、国立がん研究センターのがん情報サービスは、わかりやすく確かな情報をお届けしています。



国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp



国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「確かな・わかりやすい・役立つ」がん情報を つくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

発行：国立がん研究センターがん対策情報センター
がん医療支援部 検診実施管理支援室 2021年4月
協力：厚生労働行政推進調査事業費補助金「検診効果の最大化に資する 職域を加えた新たながん検診精度管理手法に関する研究」班

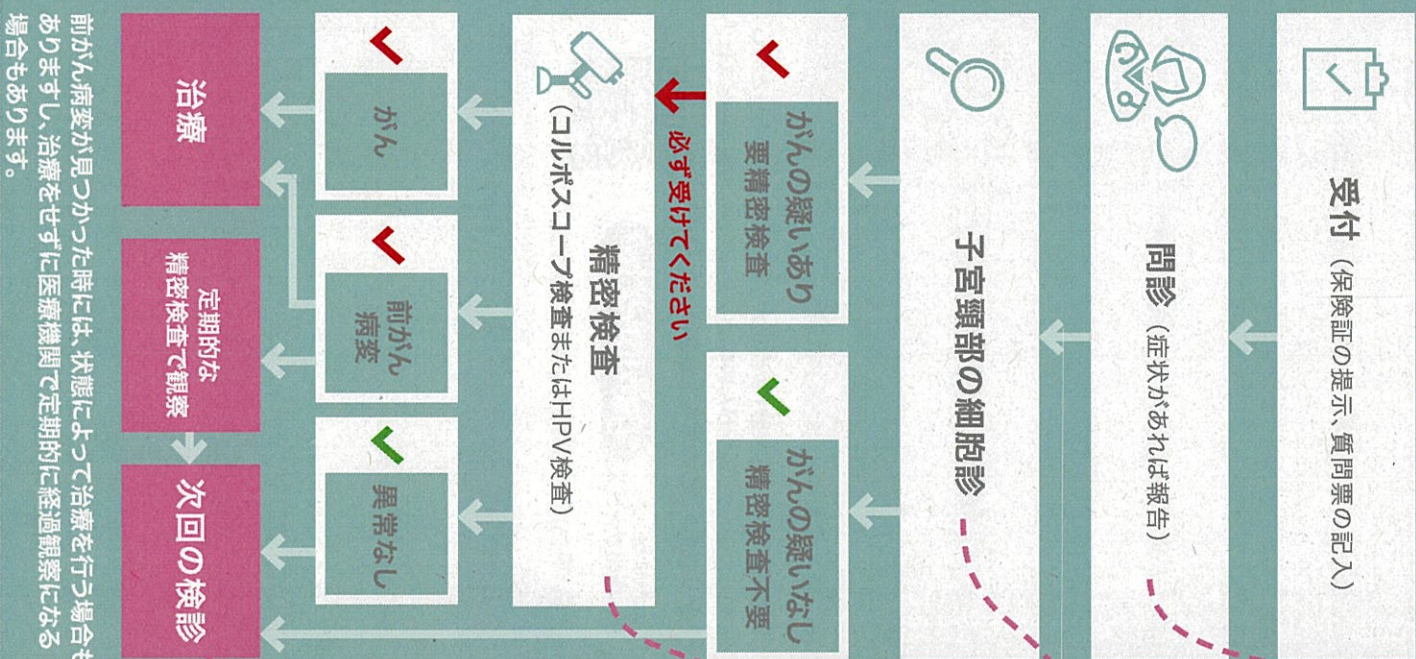
子宮頸がん検診を受ける前に...

子宮頸がんは罹患する人(かかる人)がわが国の女性のがんの中でも比較的多く、また30-40歳代の女性で近年増加傾向にあります。自治体で推奨している子宮頸がん検診(子宮頸部の細胞診)は「死亡率、罹患率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。早期発見、治療で大切な命を守るために、20歳以上の女性は2年に1度定期的に検診を受診し、「要精密検査」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしてください。

すべての検診には「デメリット」があります。がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんし、検査では見つけにくいがんもありますので、すべてのがんががん検診で見つかるわけではありません。また、がんでなくても「要精検」と判定されることもあります。子宮頸がんは前がん病変も検診で見つけられるのですが、この中には放置しても治療してしまうものも多いために、結果的に不必要な精密検査や治療を受けなければならぬ場合もあります。さらに、検査によって出血などが起こることがあります。

しかし、子宮頸がん検診はこれらの低い確率で起こるデメリットよりも、がんで亡くなることを防ぐメリットが大きいことが証明されているため、必ず定期的に受診してください。

子宮頸がん検診の流れ



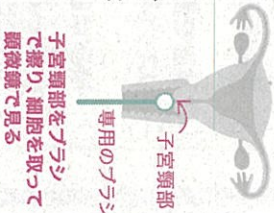
前がん病変が見つかった時には、状態によって治療を行う場合もありますし、治療をせずに医療機関で定期的に経過観察になる場合もあります。

気になる症状がある場合

月経(生理)以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則など、気になる症状がある場合は問診の際に医師に必ずお伝えください。不正出血が疑われる症状がある場合は自治体の検診を待たず、すぐに婦人科を受診してください。また現在婦人科を受診し経過観察中の方は自治体の検診ではなく、引き続き受診中の主治医の指示を受けてください。

子宮頸部の細胞診

子宮頸がん検診は子宮頸部(子宮の入り口)を、先にブラシのついた専用の器具で擦って細胞を取って、がん細胞など異常な細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。
*月経(生理)中は避けて検査を受けてください。



精密検査はコルポスコピー検査(またはHPV検査)

細胞診で異常が発見されたらコルポスコピー検査で詳しく調べます。コルポスコピー(陰拡大鏡)を使って子宮頸部を詳しく見ます。異常な部位が見つければ、組織を一部採取して悪性かどうかを診断します。また細胞診の結果によってはHPV検査(子宮頸がんを引き起こすウイルスの有無を調べます)を行い、コルポスコピー検査が必要かどうかを判断することもあります。



検診は20歳以上、2年に1度定期的に受けることが大切です

子宮頸がんの中には急速に進行するがんもあります。早期発見のために必ず2年に1度、定期的に検診を受けてください。推奨している受診年齢や受診間隔を守らないと、検診の「デメリット」が大きくなってしまいます。

無料でも、ここまでできる会社のがん対策！
「がん対策推進企業アクション」に登録しましょう。



社内掲出用のポスターを無料でプレゼント



推進パートナー登録証をお送りします



企業同士の情報交換オンライン会議の様子



特別講師によるオンライン・オフライン無料研修



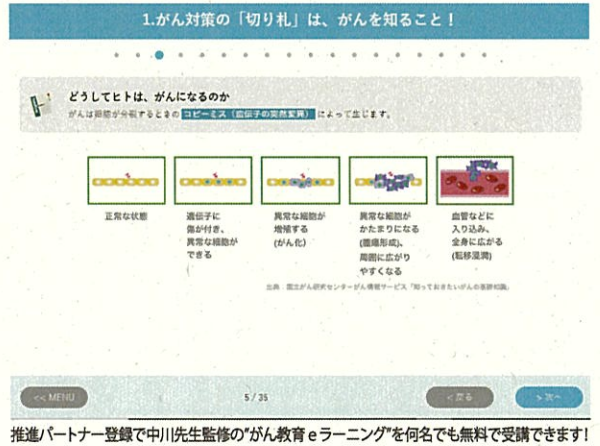
毎月最新の情報をNewsとしてお届け



YouTubeでも議長の中川先生が講義



がん対策の積極推進企業には表彰制度あり



推進パートナー登録で中川先生監修の「がん教育eラーニング」を何名でも無料で受講できます！

▶ がん対策推進企業アクションとは？

厚生労働省が実施する各種対策の中で、職域がん対策に特化した国家プロジェクトです。東京大学の中川恵一先生先生をアドバイザーボードの議長として、令和4年で14年目を迎え、現在では規模を問わず多数の企業・団体が推進パートナー登録しています。登録・月額費用はかかりません。

▶ なぜ企業が「がん対策」？

2人に1人ががんになると言われている、がん大国である日本において、定年の延長や女性の社会進出を背景として、「働く世代」でがん罹患する方が増えています。これは企業経営においても見過ごすことの出来ない重要な問題であり、職域がん対策については、様々な対策の整備も進んでいます。

▶ 登録したらどんなメリットがあるの？

eラーニングの利用、研修会や意見交換会への参加、YouTube動画などの啓発ツールの活用など、様々なコンテンツが無料でご利用いただけます。また医師・専門家による最新情報も毎月お届けします。ぜひ大切な社員をがんから守るため「がん対策推進企業アクション」へご登録ください。

ホームページの登録フォームからお申し込みください

事務局にて確認後登録手続きを行います

登録手続き完了後登録証などをお送りします

登録完了



がん対策推進企業アクション事務局

〒102-0083 東京都千代田区麹町2-3-9 麹町プレイス4F (株式会社ウインウイン内)

tel.03-6281-9094

企業アクション

検索



働く女性の健康推進に取り組みましょう

－ 産業保健総合支援センターをご活用ください －

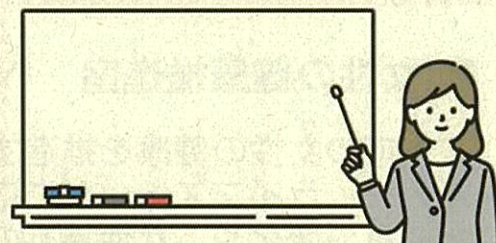
全国47都道府県に設置されている産業保健総合支援センターでは、
産業保健の専門家が以下の支援に取り組んでいます。ぜひご活用ください。

1

女性特有の健康課題に関する研修 を実施しています

月経関連疾患などライフステージに応じた女性の健康課題について正しく理解し、働く女性に対して適切に配慮（婦人科等を受診する場合の特段の配慮や相談しやすい職場環境の整備等）することが重要です。

事業者や人事労務担当者、産業保健スタッフ向けに研修を実施していますので、ぜひ受講してください。



2

職場における女性の健康に関する ご相談に応じます

産業保健総合支援センターの保健師が中心となり、職場における女性の健康に関するご相談に対応いたします。

より専門的なご相談については、女性健康支援センターや不妊専門相談センターにご案内するなど、産業保健総合支援センターの保健師が連携コーディネーターとして支援を行います。

労働者個人の方、事業者の方からのご相談を受け付けています。



＜ ホームページのご案内 ＞

各種研修・セミナーは、各都道府県の産業保健総合支援センターのホームページからお申込みいただけます。

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/default.aspx>



その他女性の健康支援に役立つツール

● 働く女性の健康応援サイト（厚生労働省）

女性が健康で働くために職場でどのようなことに取り組んだらいいのか、様々なヒントが掲載されています。
企業の取組事例なども紹介しています。

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/index.html>



● 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省研究班監修）

すべての女性の健康を推進するために、ライフステージに応じた心身の変化や、女性特有の病気に関する情報、セルフチェックなどについて紹介しています。

<https://w-health.jp/>



● 不妊予防支援パッケージ（内閣府・文部科学省・厚生労働省）

生涯にわたる女性の健康を包括的に支援することを通じ、不妊予防に向けた取り組みを推進するため、関係省庁とが連携し、不妊予防支援パッケージを公表しています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/000825095.pdf>



目の病気の早期発見のためには

眼底検査が大切です。



目の変化は全く自覚のないまま、ゆっくり進むこともあれば、突然起きることもあります。



そういえば…
定期健診でメタボはチェックするけど、目は視力検査しか受けたことがないわ

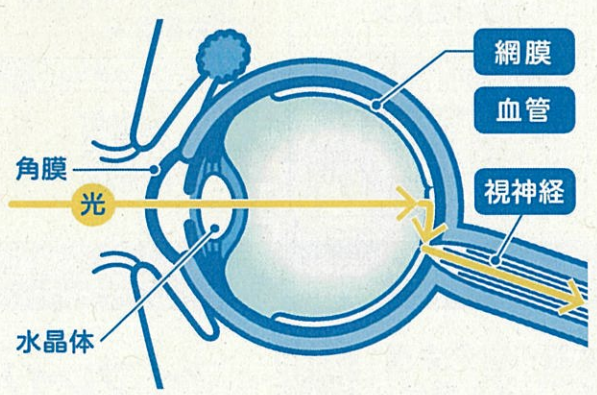
目に病気がないかを調べる「眼底検査」は
とても大切です



眼底は、目の奥の部分で、病気の早期発見につながる大事な情報がたくさん詰まっています。

Q. 眼底検査で何を調べるの？

A. 血管や網膜、視神経を調べます。



「見る」は、外からの光が網膜上でピントを結び、網膜から視神経を通じて脳に情報が伝わって成立します。眼底検査では、これらに異常がないか、調べます。

Q. 眼底検査の方法は？

A. 眼底鏡や眼底カメラを使います。



眼科医が直接眼底を観察、または眼底カメラで写真を撮影し、判定に用います。少しまぶしいですが、痛みはありません。

年に一度、眼底検査を



「眼底検査」で見つけることができるおもな目の病気

緑内障（視神経乳頭陥凹拡大）

徐々に視野が狭くなりますが、視力は下がらず、異変に気付いた時には末期になっています。日本人の失明する原因の第一位です。眼底検査で視神経をチェックすることで発見できます。

黄斑変性

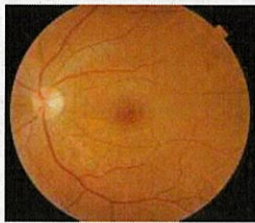
歪む、視野が欠けるなどの自覚症状が出やすいので、眼底検査とともに下のアムスラーチャートによるセルフチェックが有効です。

糖尿病網膜症（眼底出血）

自覚症状が出にくく、見えづらいと感じる頃にはかなり進行しています。糖尿病の方は、必ず定期的な眼底検査を受けてください。

網膜血管の動脈硬化・閉塞（眼底出血）

眼底は、外から血管を直接見ることができる唯一の場所です。高血圧、糖尿病、高脂血症などは動脈硬化が起きやすく、眼底検査で全身血管の状態が予測できます。



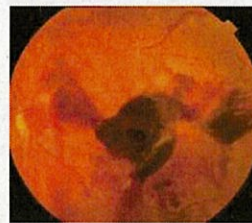
正常



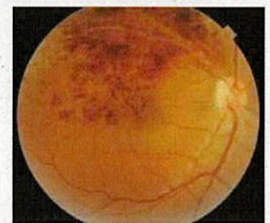
緑内障



黄斑変性



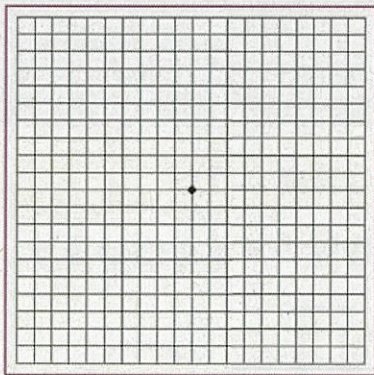
糖尿病網膜症



網膜静脈の閉塞

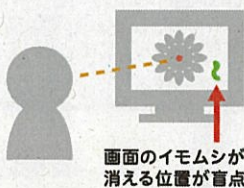
日常的に目の健康状態をセルフチェックできるツールがあります

アムスラーチャート



線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けるなど、片目ずつ見え方がおかしくないかチェック

視野チェックシート「クロックチャート」



画面のイモムシが消える位置が盲点！

10秒&目の症状チェック



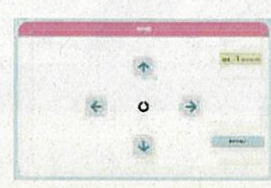
視野セルフチェック「クアトロチェッカー®」



おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」



コントラスト感度簡易セルフチェック



各ツールのセルフチェックはこちらから

アイフレイル 点検しよう



目の検診
特設サイト



公益社団法人
日本眼科医会
JAPPH OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

<https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/kensindaiji.html>

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト



アイフレイル

目の健康寿命をのぼそう

<https://www.eye-frail.jp>

心配なことがあれば、お近くの眼科専門医にご相談ください。

発行元：公益社団法人 日本眼科医会