

健康ガイド

診察室から

今回のせんせい



市立総合病院
産婦人科部長 福井隆介

子宮がんについて

vol.20

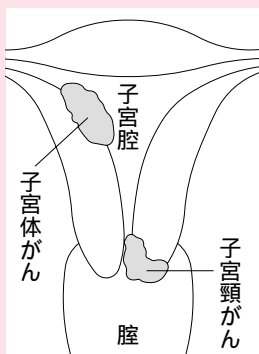
子宮がんには、子宮頸がんとも子宮体がんがあるのをご存じでしょうか。現在、市のがん検診や職場の検診などで、子宮がん検診が広く行われていますが、この多くは子宮頸がんのみの検査で、残念ながら体ががん検診は組み込まれていないことが多いようです。

子宮がんにおける子宮体がんの占める比率は、わが国では30%以上で、近年増加傾向にあります（ちなみに欧米人では約70%です）。また、高齢者に多いがんといわれ、罹患率は五十歳代をピークとして、五十歳以上で実に70%以上を占めます。

子宮体がんの危険因子として、肥満、少ない分娩数、不妊、高血圧、糖尿病などが挙げられます。また逆に経口避妊薬の使用者では、リスクが低下するといわれています。

主な症状は不正性器出血で、特別

な契機もなく少しずつ出血したり止まったり、こうした状態が長く続きます。また、帯下（おりもの）の増加として受診される方もみえます。前述したように、子宮体がんは五十歳代の更年期女性に多発するので、不正出血を月経不順と混同しがちです。診断には子宮内膜細胞診や内膜掻爬による組織診、超音波検査が行われます。治療は原則として手術療法で、進行している場合は化学療法または放射線療法を追加します。早期発見、早期治療が大切です。特に症状のある方は、お近くの産婦人科へ早めにご相談ください。



健康散歩道



保健センターでは、各種健康教室を開催しています。今回は、教室参加者の皆さんからの感想を紹介します。保健センターで開催されるさまざまな教室は、随時広報でご案内しますので、ぜひご参加ください。

教室参加者の声

パパママクラス

- ・父親になるんだと頭では分かっているけど、実感はありませんでした。今回特に沐浴を体験し、生まれてからの大変さと楽しみを感じ、よい時間を過ごせました。
- ・今回参加させてもらって、妻の日常生活の大変さに気付きました。手伝いができることはやりたいと思います。また、赤ちゃんに話し掛ける習慣も心掛けたいです。

もくもく離乳食教室

- ・友達に聞いたり本などを見て、自分なりに離乳食を進めてきましたが、不安な事や、心配な事もいっぱいあったので、教室に参加して栄養士さんからいろいろな話が聞けてよかったです。子どもの面倒も見てもらえたので、とても安心して参加することができました。

保健センター・☎552010

その8 心もからだもいきいき 各種教室にご参加ください

- ・離乳食の進め方を教えていただき、また実習にも参加できて、とても参考になりました。少し難しく考えていたので、少し気が楽になりました。ゆったりした気分、食事作りや食べることが楽しくなるように心掛けたいと思います。

骨づくり教室（骨粗しょう症予防）

- ・初めて参加しました。これから年を取るにつれて、栄養面、運動面、生活面にも考慮しなければと思いました。
- ・更年期を迎えて不安なことが多く、「骨づくり」に興味を持っていました。回覧を目にし、参加させていただき、とても有意義な勉強になりました。カルシウムのよりよい摂取など、実習で学んだことを実生活に生かしていきたいと思います。

男性の料理教室

- ・自宅では今までスーパーで買った調理済みのものに、1品野菜などを入れて、炒め物などを作るのみでした。今回、調味料の分量など教えていただき、大変参考になり、これから作るのに活用させていただきます。

健康ガイド

保健センター（すこやか館内）からのお知らせ ☎2010

乳幼児健康相談

- 日時 ①12月17日（金）
②12月20日（月）
午前10時～11時30分
（20日は午後1時30分～3時も実施）
- 場所 保健センター

歯科医師による歯の健診・相談

- 日時 12月24日（金）
午後1時30分～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※歯みがき指導をご希望の方は、現在ご使用の歯ブラシをお持ちください。

もぐもぐ（離乳食）教室

- 日時 12月16日（木）
午後1時～3時30分ごろ
- 場所 保健センター
- 対象 4カ月健診を受けられたお子さんの保護者など
- 定員 20人（10人まで託児可能）
- 参加費 無料
- 持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具
- 締め切り 12月13日（月）

医師による健康相談

月日	場所	受付時間
12月21日（火）	ウエルフェア土岐	13:00～14:30
12月22日（水）	白寿苑（駄知町）	
12月24日（金）	保健センター	

- 内容 血圧測定、尿検査、診察など

みそ汁の塩分測定

- 日時 12月24日（金）
午後1時～2時30分
 - 場所 保健センター
- ※汁だけを50ml程度お持ちください。

栄養相談

- 日時 ①12月17日（金）
②12月20日（月）
午前10時～11時30分
（20日は午後1時30分～3時も実施）
 - 場所 保健センター
- ・食事に注意を要する方や、食生活についてお困りの方はご相談ください。栄養士が相談に応じます。

精神保健相談

- 日時 12月21日（火）
午後1時～2時
 - 場所 東濃地域保健所
（多治見・☎231111）
- ・精神科医師や保健師が相談に応じます。

12月1日は「世界エイズデー」

東濃地域保健所

エイズとは、HIVというウイルスに感染することで生じるさまざまな病気の総称です。

HIVに感染してしまうと、完全に治療する方法はありませんが、発病を抑えたり症状が悪化しないようにするための治療はかなり進んでいます。正しい知識を身に付け、感染することを防ぎ、エイズ患者さんやHIV感染者に対する正しい理解をしましょう。

●相談やHIV抗体検査を実施中

- ◆相談・検査日 毎月第1・第3水曜日、午前11時～11時30分
- ※電話予約をしてください。
予約など詳しくは、東濃地域保健所（☎231111・内線361）へどうぞ。

～栄養、睡眠、予防接種で三位一体～

インフルエンザ予防

普通のかぜとインフルエンザを混同してはいませんか。普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などが中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはほとんどありません。

一方、インフルエンザの場合は38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、小児では中耳炎、熱性けいれんなどを併発し、重症化することもあるのもインフルエンザの特徴です。



高齢者や、呼吸器や心臓などに慢性的な病気を持つ人は重症化することが多いので、十分注意する必要があります。最悪の場合は死に

至ることもあります。近年、小児がインフルエンザにかかると、まれに急性脳症を起こして死亡するといった問題も指摘されています。

また、インフルエンザは基本的に流行性疾患で、わが国では例年11月～4月に流行しますが、いったん流行が始まると、短期間に乳幼児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点や、インフルエンザが流行した年には、高齢者の冬季の死亡率が普段の年より高くなるという点からも、普通のかぜとは異なります。

《日常生活での予防ポイント》

- ・十分な栄養と休養を取る。
- ・できるだけ人ごみを避ける。
- ・室内が乾燥しないように気を付ける。
- ・帰宅後は、手洗いとうがいを忘れずに。

