



最近よく耳にする、乳がん・子宮頸がん。気になっている方も多いのではないのでしょうか？今回は、そのことについて一緒に考えてみましょう。

自分は大丈夫!?

まずはウォーミングアップ！
クイズです！

Q. 「11人に1人」

さて、何の数字でしょうか？

答えは・・・

『日本人女性において、生涯で乳がんに罹患する(病気になる)確率』



約10年前は、20人に1人でした。年々増えていることが分かりますね。乳がんは女性のがんで罹患数第1位、死亡数は第5位です。早期発見できれば、治療しやすいがんと言われていますが、早期にはほとんど自覚症状(しこり・血性の乳頭分泌など)がありません。

気になる健康！ 女性特有のがん

日頃の自己触診、市や職場のがん検診を上手に活用したいですね。

がん罹患 (部位別順位)		
	男性	女性
1位	胃がん	乳がん
2位	大腸がん	大腸がん
3位	肺がん	胃がん
4位	前立腺がん	肺がん
5位	肝臓がん	子宮がん

乳がんの予防
生活習慣でできることは？

乳がん増加の背景として、食生活の欧米化による肥満や、長期間乳房が、女性ホルモンであるエストロゲンの影響(初潮の低年齢化・出産回数減少による月経回数増加)を受けている事などが考えられています。

★肥満改善

脂肪細胞でもエストロゲンが作られるため、とくに閉経後の肥満はリスクが高いとされています。

★運動で効果あり！

余暇活動(仕事のほかに運動をする機会のこと)が多いほど、乳がんになりにくいことが分かっています。とくに週3日以上以上の運動で効果があります。



**若い人も見逃せない！
20代から急増中、子宮頸がん**



子宮頸がんの発症年齢のピークは30代ですが、ここ数年、20代で増加傾向です。とくに沖縄県は子宮頸がんの死亡率が全国ワースト1位です。

子宮頸がんは、異形成(がん細胞になる前の細胞)を経てがん化します。検診では細胞診という検査で、この早期の状態を見つけることができます。

20歳以上では、2年に1回の検診が推奨されています。

まだ間に合う！
乳がん・子宮頸がん検診

〈乳がん・子宮頸がん検診 集団検診〉

とき：1/10(火)、2/6(月)

場所：うるみん1階 受付：13:30~14:30

対象：20歳以上の女性 ※マンモグラフィーは40歳以上の偶数年齢

料金：受診券(ハガキ)、市ホームページで確認して下さい。
約80% OFFで受けることができます。
受診券(ハガキ)、無料クーポンをお忘れなく！

★個別健診(病院)は2月中となっています。
混み合いますのでお早めに！

【問い合わせ先】健康支援課(うるみん3階)
☎973-3209

うるま市健康づくり標語
「健診で大人も子供も
ちゃーがんじゅー」
石川高松 仲間 森里亜さん

