

知って得する健康コラム～子宮がん予防～

5月は子宮がん予防についてお伝えしていきます。

周りの人はどうしている？

村田町社会教育委員会
丹羽幸子委員長の取り組み！

Q日頃の活動状況を教えてください

丹羽氏 町の社会教育や生涯学習に関して、住民の声を届ける橋渡しの役割をしています。世代間交流事業やむらたっ子応援団活動などのボランティア活動に参加しながら、皆さんが生きがいの持てる活動を考えています。



Qがん予防のために何か心がけていることはありますか？

丹羽氏 “笑う”と免疫力が上がるというお医者さんの話を聞いたことがあり、笑顔を心がけています。実際に笑顔でいると、元気になり、免疫力アップの効果があると感じています。

またがん予防のためには食生活が大切と考え、塩分を控えています。塩分を控えると、素材の味を感じやすくなり、食の教育にとっても大事だと思います。Qどんな野菜をよく食べていますか？

Q子宮がん予防のために何か心がけていることはありますか？

丹羽氏 早期発見のため子宮がん検診を病院で定期的に受けています。

Q日常生活で何か心がけていることはありますか？

丹羽氏 免疫力をあげるために“エネルギー”を毎日の孫との触れ合いの中からもらっています。子育てに祖父母も参加することは大切な事で、3世代交流は大事だと思います。家族みんなが毎日の生活の中で“笑顔”を心がけています。

H29年度子宮がん検診受診状況について

○対象者 3,855人 ○受診者 883人 ○受診率 22.9% (平成29年度保健事業実績より)

**★村田町は子宮がん検診を受ける割合が、20%代となっております。
対象となった際にはぜひ子宮がん検診を受けてください。**

(健康むらた！ 子宮がん予防のために！)

○子宮がんの種類

	子宮頸がん	子宮体がん
がんの部位	子宮入り口	子宮内膜
原因	ヒトパピローマウイルス持続感染	女性ホルモンの異常
かかりやすい年齢	30~40代に多い	50~60代に多い
症状	早期には症状が出にくく、進行すると不正出血など	早期から月経異常や閉経後の不正出血など

○子宮がんの予防には

食生活から・・・

・免疫力を高める食べ物が有効です。発酵食品（納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルト等）が良いとされています。

活性酵素を取り除くベータカロチンを含む人参、抗酸化作用のあるトマト、ペプチドががん予防に有効と言われている大豆製品、辛味成分が有効な大根なども良い食品です。

・高カロリーな食事を改め、食物繊維を多くとる事も有効で、ゴボウやキャベツも良いとされます。

子宮頸がんの予防法として、ヒトパピローマウイルスの予防接種があります。(定期接種の対象は中学生となっています)

子宮体がんは、ホルモンのバランスが関係しているため、食事の工夫やストレスをためないことが大切です。

がんの早期発見のためには、定期的ながん検診が大切です。対象となったら必ず受けましょう！