

# あんず



## 特集

○女性特有のがん健診推進事業

### 子宮がん検診を受けましょう

○特定保健指導

・ストップ 宴会太り！～宴会を上手く乗り切る方法～

○日立メディカルセンター看護専門学校

・戴帽式が行われました

2010.12  
5号

# 子宮がん検診を受けましょう

日本のがん検診受診率を50%に上げることを目的に、女性特有のがん対策が講じられ2年目を迎えました。

厚生労働省は2004年4月、がん検診実施の指針を一部変更し、子宮頸がん検診の開始年齢を、従来の30歳から20歳に引き下げました。  
受診回数は茨城県では1年に1回とされています。

## 20～30歳代の子宮頸がんが急増しています。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、20～30歳代でかかる方が急激に増えています。

### 子宮頸がんの原因はHPV

子宮頸がんを引き起こすのは、HPV(ヒトパピローマウイルス)というウイルスの感染であることがわかっています。これはとてもありふれたウイルスで、一度でも性交渉の経験がある女性なら、だれでも感染の可能性があります。感染を完璧に防ぐ方法は存在しないとされています。

### HPV感染から子宮頸がんになるまで

HPVに感染しても、必ずしも子宮頸がんになるとは限りません。大半の場合は免疫力によってウイルスが排除されますが、ウイルスを排除できずに感染が長く続いた場合(持続感染)、子宮頸部の細胞に異形成(前がん状態)が起きます。さらに進行すると、がん細胞に変化してしまいます。

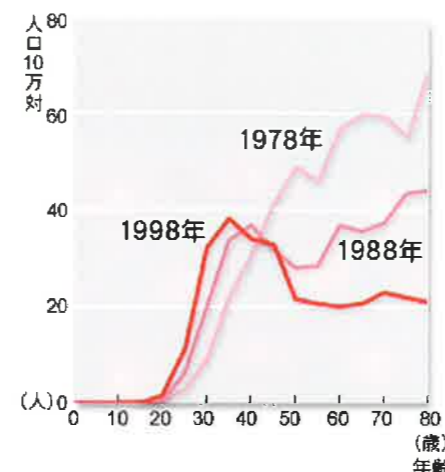
### 子宮頸がんには自覚症状がほとんどない?

子宮頸がんは、初期ではほとんど症状がない病気です。不正出血やおりものの異常などでがん気づいた場合、すでに進行してしまっていることが少なくないため、子宮をすべて摘出しなければならないことや、命にかかわることさえあるといえます。

### 定期検診で防ぐことのできるがんです

検診では、子宮頸部の細胞を顕微鏡で見て、がん細胞や、異形成の細胞の有無を調べます。万一異常が認められたとしても、早い時点であれば、子宮の入り口の一部を切り取るだけで治療が済み、妊娠や出産をあきらめたり、命をおびやかしたりするようなことはありません。

頸がん(上皮内がんを含む)発生率の推移



『地域がん登録』研究班(主任研究者:津熊秀明)による全国推計値(1998年) 出典 国立がん研究センターがん対策情報センター

### 子宮頸がん



子宮の入り口にできるがんで、30～40歳代で多く見られます。40歳以上では年々減っていますが、20～30歳代では逆に増えています。

### 子宮体がん



子宮の奥にできるがんで、50～60歳代で多く見られます。以前は少なかったのですが、すべての年齢層で年々増えています。

出典 国立がん研究センターがん対策情報センター

## 子宮がん検診を受けるには

子宮がん検診には下記の申込方法があげられます。

### 1) 住民検診で受ける方

市町村が住民を対象に実施している検診です。市町村が費用の一部を負担しているため、比較的安い金額で受けることができます。医療機関検診と集団検診(バス検診)の2種類があります。詳しくは、市町村の担当窓口へお問い合わせください。

### 2) 健康保険組合等の制度を利用して受ける方

企業・事業所の健康保険組合等が実施している検診です。人間ドックや生活習慣病検診でオプションとして利用でき健康保険組合の費用負担等があります。詳しくはお勤め先の検診担当窓口もしくは健康保険組合等へご確認ください。

### 3) 自費で受ける方

公的な補助を受けずに、病医院などで行う方法です。費用は全額自己負担になります。

## 日立メディカルセンターでは

検診車(バス)による住民の集団検診をはじめ、人間ドックや生活習慣病検診のオプションとして子宮がん検診を実施しています。

## 子宮がん検診Q&A

### Q. 月経中でも受診できるの?

A. 可能ですが、なるべく月経中は避けることをおすすめします。

月経中でも通常の場合と同じように検査を行うことが可能ですが、なるべく月経時は避けて受診してください。ただし、どうしても都合がつかない場合は迷わず受診してください。

### Q. 妊娠中でも受診できるの?

A. 可能です。

ただし、流産や早産の危険性を考えると、集団検診(バス検診)より医療機関検診の方が望ましいでしょう。

### Q. 子宮体がん検診を受けたいのですが・・・

A. 住民検診で対象者に該当すれば受診が可能です。

茨城県では子宮体がん検診対象者を右のように定めています。該当すれば医療機関検診でのみ受けることができます。集団検診(バス検診)では実施されません。

### Q. 検診で精密検査を受ける必要がありました。

A. すみやかに専門の医療機関を受診してください。

精密検査が必要になっても、必ずしもすぐに治療しなければならないとは限らず、しばらく定期的に様子を見るだけでよい場合もあります。実際の状態を正確に知り、適切な処置を受けるためにも、精密検査はなるべく早く受けてください。

まだ一度も子宮がん検診を受けたことがないなら、早いうちに受診することをおすすめします。そして、一度の検診で異常が認められなかったとしても、年一回の受診を続けることが大切です。

[子宮体がん検診対象者]  
最近6か月以内に不正性器出血があり、  
①年齢50歳以上  
②年齢35歳以上の未妊婦で  
月経が不規則  
③閉経以後  
のいずれかに該当する場合。



# ストップ 宴会太り!

～ 宴会を上手く乗り切る方法 ～

12月に入り、そろそろクリスマス・忘年会・・・と、楽しい行事がたくさん季節到来です。今年こそはイベント太りを免れたいものです。年末をスマートに過ごし、2011年をスッキリ迎えるために宴会対策をしましょう。

## アルコール対策 その1 グラスを空にしない

勧められるとついつい断り切れずに飲んでしまいがち。でも、グラスが空いていなければ勧められることも少ないはず。

乾杯のピールの後は、大きな氷の浮いたもの、水やお湯で割ったものを選んで、ゆっくり飲み、グラスを空けないようにしましょう。



## アルコール対策 その2 お酒は“温度”に注意。おすすめはホット!

温かいお酒は冷たいものに比べてアルコールの感じが強いので、飲みすぎ防止にもなります。常温のお酒を常温の水やお湯で割って飲むのがおすすめです。日本酒の熱燗(あつかん)ではなく、ウーロンハイのホットや焼酎のお湯割りなどがおすすめです。

## アルコール対策 その3 おつまみを食べる

お酒を飲み始めたら、アルコール分解に肝機能がフル回転。肝機能の働きを助けるために、高タンパク、低脂肪、高ビタミンのおつまみを一緒に食べて、肝臓を守りましょう。

## アルコール対策 その4 二日酔い対策には“水”

アルコールの処理には大量の水が必要です。水が不足すると処理されずに残ったアセトアルデヒドが原因で二日酔いに苦しむはめに。お酒を飲んだ時は飲んだアルコールと同量以上の水分を摂るようにしましょう。

### 低い アルコールのエネルギー (適量換算) 高い

ウーロンハイ 約90kcal	焼酎お湯割り 約140kcal	ウイスキー(ダブル) 約140kcal	ワイン(2杯) 約145kcal	チューハイ 約180kcal	日本酒 約190kcal	生ビール(中) 約220kcal

# おつまみ太りをブツ飛ばせ!

## ◎ちょっと安心 エネルギー控えめメニュー



## ⚠️ 食べ過ぎ注意! エネルギー高めメニュー



## おつまみ対策 その1 『カラッと・サクサク』はカロリー高め!

宴会料理に揚げ物はつきもの。串揚げ・春巻き・揚げ餃子・コロッケ・天ぷら・唐揚げなど控えてほしい料理です。どうしても...という人は、『衣をはずす』などの工夫が必要です。

## おつまみ対策 その2 肝臓を守るものをおつまみに!

タンパク質のもの(塩焼き鳥・ほっけの塩焼き・刺身・湯豆腐・冷奴など)と、野菜や海藻類(海藻サラダ・スティックサラダ、酢の物など)を組み合わせるとベストです。

## おつまみ対策 その3 おいしいものはカロリー・塩分が高め!

マヨネーズや調味料をたっぷり使った料理はおいしい分、カロリー・塩分が高め。『ポテトサラダやかぼちゃサラダ』よりも『海藻サラダや豆腐じゃこサラダ』などを選ぶのを勧めます。また、野菜の煮物も砂糖やみりんなどの調味料がたっぷり使われていることが多く、食べ過ぎは禁物です。

## おつまみ対策 その4 どうしても『しめ』で食べるなら...



## 戴帽式



戴帽式は、看護師を志すに相応しいと認められた者に、看護師のシンボルであるナースキャップを与える儀式です。ナースキャップを与えられた学生たちはナイチンゲール像から灯火を受け取り、ナイチンゲール誓詞を朗唱します。

10月28日、准看護学科第41回生44名が戴帽式を迎えました。4月に入学した全員が、看護の灯火を手に、看護師を志す決意と思いやりの心をもって看護を行うことを誓いました。たくさんの方々から祝辞をいただき、ありがとうございました。

## あなたも看護師を志しませんか

平成23年度学生募集

一般入学試験

看護学科：願書受付 平成23年1月5日（水）～12日（水）

試験日 平成23年1月20日（木）

試験科目 国語・看護学・面接

准看護学科：願書受付 平成23年1月17日（月）～25日（火）

試験日 平成23年2月3日（木）

試験科目 国語・英語・面接

受験についてのお問い合わせ

〒317-0066

茨城県日立市高鈴町1丁目4番10号

日立メディカルセンター看護専門学校入試係

TEL 0294-59-3200

FAX 0294-24-3201

HP <http://hitachi-medical-kango.ac.jp>

本校は、40年の歴史をもち看護学科と准看護学科を併設しています。

看護学科は夜間のため准看護学科を卒業後、医療機関で働きながら学ぶことができ、国家試験合格率も高く平成20年に新築された校舎は設備をはじめ地理的にも最適な学習環境にあります。

地域の担い手となる方のために地域特定推薦、社会人推薦のほか指定高等学校推薦による各種入試制度があります。

現在准看護師として活躍されている方もさらなるキャリアアップを私たちと一緒に目指しましょう！



情報学習室



図書室



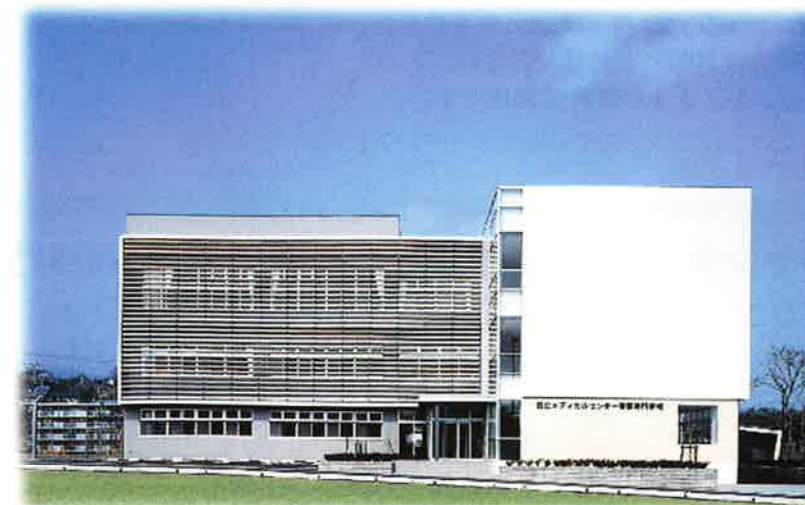
修学旅行



校外学習



授業風景



校舎外観

## 栄養相談してみませんか？



食事のバランスはどうしたらいいの？

食事の量はどのくらいが適量なの？

自分の食生活に自信がない方、一度相談してみませんか。当センターでは生活習慣病予防・改善の栄養相談日を設けています。定期的に開催していますので、ぜひご参加ください。

### 【内容】

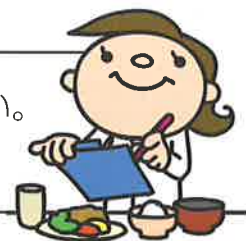
- ・1日に必要な適正な食事摂取量 ～バランスのとれた食事について～
- ・電子レンジを使った野菜の調理と試食
- ・みそ汁の塩分測定と試食
- ・簡単レシピの紹介

【日程】 毎月第3金曜日 午前10時～11時30分

【参加費】 500円

※ 予約制になっております。1週間前までにご連絡ください。

TEL 0294-34-2105 保健指導係 内線425



## 受診されましたか？今年度最後のお知らせ。

特定健康診査（施設内健診 1～3月）のお知らせ。

社会保険に加入する被扶養者、日立市国民健康保険加入の方を対象に、当センター内において特定健康診査（メタボリック健診）を予約制で実施しています。

平成23年1月	2月	3月
17日（月）	7日（月）	14日（月）
※24日（月）	28日（月）	22日（火）

受付時間はいずれも14：00～15：00となっております。受診券・健康保険証を必ずお持ちください。健診料金（自己負担額）および健診項目は加入する健康保険組合により異なりますので詳細についてはご加入する健康保険組合にお問い合わせください。

※ 日立市国民健康保険加入の方は、1/24が最終受診日です。

### 財団法人 日立メディカルセンター

TEL 0294-34-2105

FAX 0294-34-3718

〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical.or.jp/>

### 日立メディカルセンター看護専門学校

TEL 0294-59-3200

FAX 0294-24-3201

〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10

ホームページのご案内

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

### 個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。