

知ってほしい

プレコンセプションケアのこと

プレ(Pre)は、「～の前」コンセプション(Conception)は「受胎・妊娠」で妊娠前のヘルスケアを意味します。

現在のからだの状態を知り、生活習慣の見直しや、年齢とともに訪れるからだの変化などに備えて正しい知識を身につけ、自分自身や家族、将来生まれてくるこどもの健康に役立てるものです。

結婚や妊娠を望むかどうかにかかわらず、あなた自身の豊かな人生につながります。

あなたが将来やりたいことを思い切り楽しむためには、あなたが健康であることが第一です。

できることから始めよう チェックリスト

- ☒ 健康診断・がん検診を受けよう
- ☒ 性感染症を予防しよう
- ☒ バランスのよい食事をとろう
- ☒ 適度な運動をしよう
- ☒ 質の良い睡眠をとろう
- ☒ 自分に合ったストレス解消法を知ろう

各種相談窓口

がんネットなら

奈良県のがん情報提供ポータルサイト
<https://www3.pref.nara.jp/gannet/>
奈良県疾病対策課 ☎0742-27-8928



スマート保健相談室

若者の性や妊娠・性被害・性感染症など様々な悩みを相談できる窓口のポータルサイト
<https://sukoyaka21-youth.cfa.go.jp/>
厚生労働省、こども家庭庁等



奈良県 性と健康の相談センター 「ならはぐ」(LINE相談)

性と健康に関する様々な悩みや不安の相談窓口
<https://www.pref.nara.jp/66254>
奈良県健康推進課 ☎0742-27-8661



健康相談

保健師など専門職に相談できます
生駒市健康課
生駒市東新町1-3セラビーいこま内
☎0743-75-2255(平日8:30~17:15)



▲健康相談HP

こころの健康相談

心の悩みを抱える市民の方や、そのご家族が精神保健福祉士などに相談できます
生駒市健康課
生駒市東新町1-3セラビーいこま内
☎0743-75-2255(平日8:30~17:15)



▲心の相談一覧

問合せ

生駒市健康課
生駒市東新町1-3セラビーいこま内
☎0743-75-1002

気軽に
相談して
ください!

ハタチからはじめよう

IKOMA

子宮頸がん検診



20歳代でなる場合もある子宮頸がん。早期には症状がありません。定期的にがん検診を受けることで予防できるがんです。まずは、無料クーポン券を持って検診に行きましょう。

子宮頸がん検診

- 20歳から受けられる
- 2年に1回の定期的な検診
- 21歳は無料クーポン券対象(生涯に1度だけ対象)

▼詳細はコチラ



子宮頸がんとは

子宮頸がんは、子宮の入口(子宮頸部)近くにできる女性特有のがんです。



早期のうちは症状がありません。

自分で気が付くことは困難なため、検診による早期発見が大切です。

早期のうちに治療すれば90%以上が助かることが分かっています。^{※1}

^{※1} ここでいう「助かる」とは、診断時からの5年生存率を示しています。

子宮頸がんの進行期に応じた5年生存率

I期 **92.3%**

IV期 **30.3%**

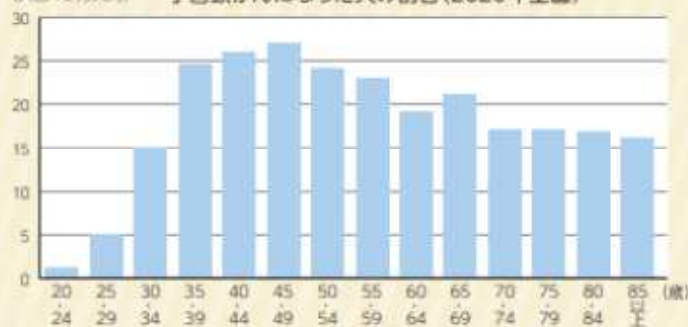
進行期は、I期(初期)からIV期(末期)に分類されています。

出典：日本産科婦人科学会婦人科腫瘍委員会報告第64回治療年報

子宮頸がんになる人は、20歳代後半から増加し、

30歳代後半～40歳代が多くなります。

(人口10万人対) 子宮頸がんになった人の割合(2020年全国)



※上皮内がんを除く

出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)

子宮頸がん検診^{※2}ってどんな検査？

子宮頸がん検診は、子宮頸がんを早期に見出し、死亡率を減らすことが証明されている検診です。

20歳から、2年に1回

定期的を受診することが大切なんだ



検診の内容

- 問診
- 医師による診察・細胞診…専用のブラシを用いて子宮頸部の細胞をこすって採取し、顕微鏡で調べます。

検診はどこで受けられるの？

- 生駒市がん検診(個別・集団)(クーポン券裏面に記載)
- 職場の検診^{※3}・人間ドックなど

検診結果は「精密検査不要」「要精密検査」のどちらかです。

「要精密検査」の場合は、その後必ず精密検査を受けましょう。^{※4}

こんなときはすぐ医療機関へ

次のような症状に気付いたときは、検診を待たずに、すみやかに婦人科医療機関を受診してください。

- ☒不正出血(おりものの異常(茶褐色～黒褐色)、月経以外の出血)
- ☒月経不順 ☒月経困難 ☒下腹部の痛み など

※2 このリーフレットでは、「細胞診」の場合の子宮頸がん検診について記載しています。

※3 検診の実施の有無は、各職場にご確認ください。

※4 検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合があります。

※すべての検診には「不利益」があります。検査にともなう偽陰性等の可能性もあります。

子宮頸がんの原因って？

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因となって発生することが分かっています。



どうやって感染するの？

HPVは主に性交渉により感染します。^{※5}

女性の多くが一生涯のうちに一度は感染するという、ごくありふれたウイルスです。

感染は一時的で自然に消えることがほとんどです。

HPVの感染が長期間持続すると、その一部が、数年～数十年後に子宮頸がんを発症させると考えられています。



予防方法は？

HPVワクチンは、子宮頸がんを起こしやすいHPVの種類に対して、感染予防効果があると報告されています。

ワクチンだけで、子宮頸がんを完全に予防できるわけではありません。ワクチンを接種した場合も、**子宮頸がん検診を定期的に受診して、早期発見を心がけることが大切です。**



※5 性交経験のない方は、HPVに感染している可能性や子宮頸がんにかかる可能性は極めて低いと考えられています。

婦人科のパートナードクターを持とう

女性は、生涯にわたり女性ホルモンの影響を受け、例えば貧血、肌荒れ、月経前後の不調など、デリケートな悩みを抱えがちです。

いつも相談できる婦人科医を持つことで、早めに対処でき、将来にわたって心身ともに健やかな生活につながります。



個別医療機関の案内(婦人科)