

HPV 検査併用 子宮頸がん検診をお勧めします

院長 村口喜代

子宮頸がんの原因が高リスク型ヒトパピローマウイルス（Human Papilloma Virus HPV）の持続感染であることが明らかにされたことから、子宮頸がんに予防ワクチンが開発され、子宮頸がんは**予防の時代**になりました。

（きよくりニュース 39 号参照）

また、高リスク型 HPV を検出できる HPV-DNA 検査という新しい技術が開発・導入され、子宮頸がん検診は**大きな変革の時**を迎えています。

HPV-DNA 検査と従来からの子宮頸がん検診の細胞診を併用することにより、前がん病変（CIN2以上）の高度病変の検出精度が飛躍的に向上することが期待されています。

すでに併用検診は米国では数年前から行われておりますが、日本でも一部の自治体の住民検診や任意検診である人間ドックなどで導入されています。

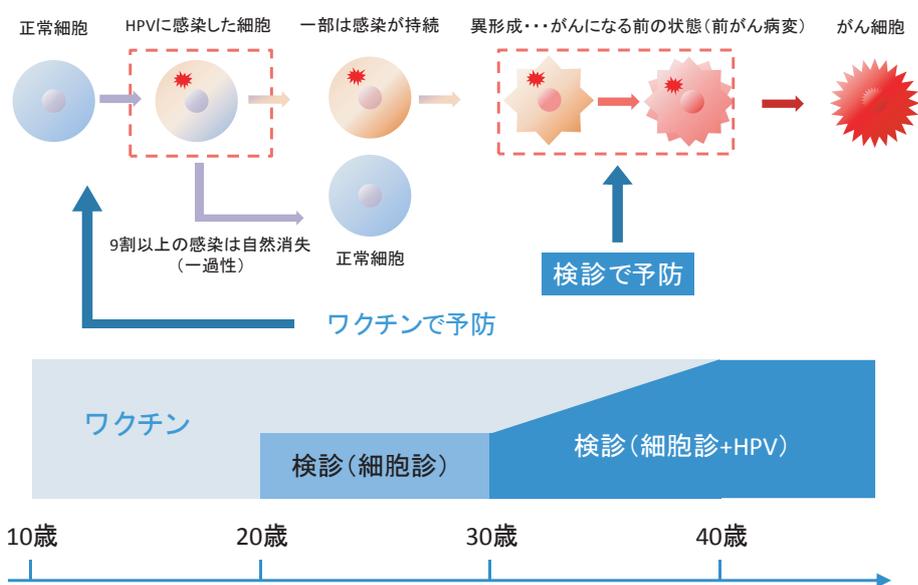
この度、ようやく仙台市においても、2015 年度市民検診・子宮頸がん検診の際に、低額（自己負担）で HPV-DNA 検査を実施できることになりました。ぜひこの機会をご利用下さい。

併用検診は何故いいのか

従来の細胞診検査は、細胞形態を肉眼で評価する診断法であり、細胞診のみの検診の限界や問題点が指摘されており、検出感度は約 70 ~ 80 %と報告されています。

細胞診と比較して HPV-DNA 検査の感度は 95%の高感度です。したがって、両者を併用すると、見落としのない精度の高いがん検診が可能となります。

年齢別子宮頸がん予防法（ワクチンと検診の役割）



くしゃみや咳、大笑いした時に不意にオシッコが漏れてしまった・・・、トイレに駆け込んだが間に合わなかった・・・などの経験はありませんか。このような「尿もれ」に人知れず悩んでいる女性は中高年に限らず、20代・30代の間でも決して少なくありません。症状がひどくなると、いつもトイレのことを考えなければならず、外出を控えたり、面倒になったり、生活の質にまで影響が出てしまいます。

こうした「尿失禁」は骨盤底筋が緩んで尿道や膀胱が「ぐらぐら」になっていることが原因です。骨盤底の筋肉を鍛えて支持を回復させることが治療になります。骨盤底筋は手足の筋肉と同じ「横紋筋」で、同じように鍛えることが出来る筋肉なのです。

【骨盤底筋体操 基本の方法】

【基本姿勢】

仰向けに横になり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てます。

【速い動き】

肛門をキュッと締めると骨盤底筋群に力がかけられます。

「締める」⇔「緩める」の動作を2～3回繰り返します。

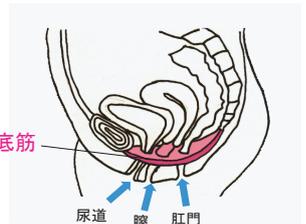
【遅い動き】

次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間程静止します。その後、

ゆっくり緩めます。「締める」⇔「緩める」を2～3回繰り返します。

1回5分くらい（10セット程度）から始めて慣れたら10～20分と増やしていきましょう。

1
セ
ッ
ト



骨盤底筋体操の基本姿勢は仰向けと言われていますが、忙しい日常を送っていると、一日に何度も横になって取り組むことは難しいのが現実です。継続することが大切な体操なので、「料理しながら」「通勤しながら」「デスクワークしながら」・・・の「ながら」運動として日常生活に組み入れてしまいましょう。慣れればどんな姿勢でもできるようになります。

どんなことでも、習慣化するまでにはそれなりの時間がかかります。生活の一部になるまで、それぞれの生活スタイルに合わせた取り入れ方を工夫し、肩の力を抜いて気長に続けましょう！

私のオフタイム 新たな日課「お弁当作り」

看護師 早坂恵

この春から長男が高校生になり、私には「お弁当作り」という新たな日課が増えました。お弁当作りが始まって思うことは、『作る』より『献立と買い物』の方が大変だということです。

食べ盛りの野球少年用のメニューとは？スタミナが付きつつ野菜も多くするには？等々... 要領良く出来るように早くなりたいものです。長男がお弁当になったことで、私も必然的に毎日お弁当になりました。離れた場所で、同じお弁当を食べるって、なかなかいいものだなあと感じながら、とにかく、あと5年は（次男も控えているので）お弁当作り頑張ります！



休診

○7月22日（水）の午後は、受付終了時間が、
新患 15：30 まで、最終受付 16：00 までとなります。
○8月13日（木）から16日（日）はお盆休みのため
○8月28日（金）の午後から29日（土）は、
第34回日本思春期学会学術集会参加（滋賀）の
ため、休診となりますのでご了承ください。

編集後記

梅雨の季節に入りました。最近は素敵なレインブーツやコートがたくさん揃っているので雨の日の出勤やお出かけも楽しむことができそうですね。人にとっては不便でも植物にとっては恵みの雨、花や緑がとても気持ちよさそうに見える今日この頃です ☺



発行元：村口きよ女性クリニック
http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp
e-mail:con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp