

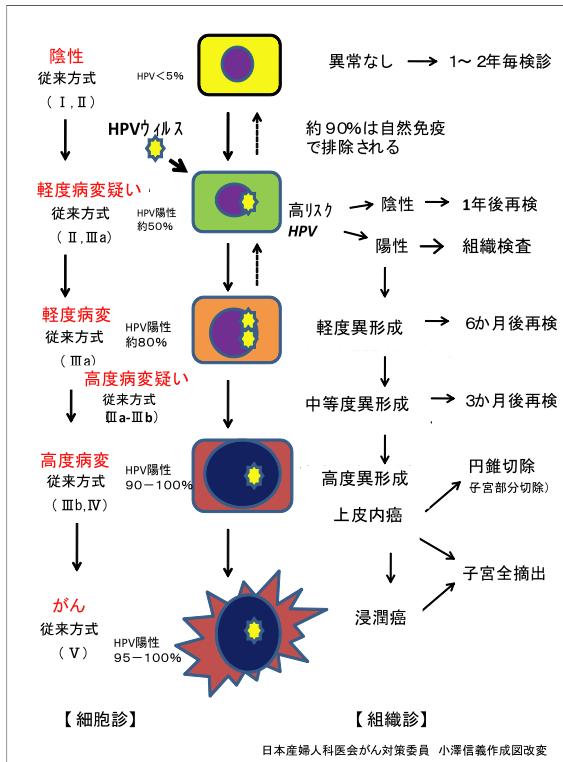
CONTENTS

- ・変わる子宮がん検診
- ・端午の節句は菖蒲湯で
- ・更年期の患者さんとの
関わりを通して
- ・栄養実践講座開催の案内
- ・新人スタッフ紹介

VOL 5
2009.5 発行

Muraguchi Kiyo Women's Clinic

変わる「子宮がん」検診システム



子宮頸がんは30代40代で多くみられ、最近は20代でも急増しております。早期発見すれば、治療可能な癌であるにも関わらず、いまだ子宮がん検診受診率は20%台に止まっています。

子宮頸がんの原因はHPV（ヒトパピローマウイルス human papilloma virus）の持続感染であることが判明し、HPVワクチンが世界各国で承認され使用され始めていますが、日本でもまもなく承認されます。宮城県でも4月から従来からの細胞診の検査だけではなく、高リスクHPV検査を併用する方式に切り替わりました。

従来の方式の子宮がん検診は子宮頸部の細胞診だけで行い、クラスI、II、IIIaあるいはIIIb（異型細胞）、IV、Vと診断し、I、II以外は2次検査として組織検査を実施し、継続検査かあるいは治療が必要かを診断してきました。実際クラスIIIでは継続検査・経過観察していくうちに正常化するものもありました。

子宮頸がんの多くを占める扁平上皮系のがんの場合、新しい方式（左図参照）では、細胞診の結果を、陰性・軽度病変疑い・軽度病変・高度病変疑い・高度病変・がんと6段階に診断します。

軽度病変疑いではHPV検査を薦め、陽性の場合には2次検査を行い、HPV検査を希望されない場合には6ヶ月後には再度細胞診を行い、一方HPV陰性ならば1年後の細胞診検査となります。軽度病変以上はすべて2次検査が必要になります。つまり、HPV検査を導入することで、効率的に2次検査を行うことができます。将来的にHPVは本人の免疫力で排除される可能性があるので、実際の癌の発生率は、軽度異形成から約3%、中等度異形成から約10%、高度異形成から約20%と報告されています。

子宮頸がんによる死亡をなくすためには、まずがん検診を受けることです。検診とHPVワクチンの普及により、子宮頸がんはほぼ100%予防可能な時代が来ることでしょう。

（文責：院長 村口喜代）

【端午の節句】にまつわる一口メモ

5月5日の端午の節句は、別名「菖蒲の節句」とも言われています。

日本では古くからこの日に「ショウブ湯」に入るという習慣があります。香りが豊かなことから「魔よけ」、葉っぱが鋭く剣の形に似ていることから「男の子が強くなるように」との意味が込められているそうです。また薬効としても、神経の緊張をほぐし血行を良くし、保温・鎮痛効果もあると言われています。



日本古来の慣わしから、私達も恩恵を受け、日頃のストレスを解消してみませんか。（文責：小野）

※ショウブにはアヤメ科のアヤメと、サトイモ科の2種類があり、ここでのショウブはサトイモ科の方です。

更年期の患者さんとの関わりを通して 中高年女性を取り巻く状況

更年期の方の予備問診を担当して3年位になりますが、年間120人位の来院があります。院長の診察を受ける前に予備問診を行うようになったのは、更年期の方の場合、経過が長かったり、心に秘めて話しにくいことがったりして、短い診療時間のなかではうまく症状を伝えられないことがあるためです。問診の際難しいと思うのは、話しだしたら止まらない患者さんもあり、収集がつかなくなり、結局患者さんは何が言いたかったのか、こちらも分からなくなってしまうことがあります。

どの方の人生をとっても、その人にしか体験ができなかったことであり、時に想像を絶するほどの苦悩に充ちており、聞きながら感動して、涙がこみあげてきたりすることもあります。

人生を50年、60年と生きてきての体験を聞けることは、更年期真っ只中にいる私にとってとても勉強になります。「誰にも話せなかつたの 聞いてもらえて楽になった」と言う方もいて、帰る時には顔つきが変わりほつとした表情になっていると、とても嬉しくなります。話をすることで少し気分が楽になり、苦しんできた原因が認識できたと感じる方もいるようです。一人で悩んでいないで誰かに話すということは、とても大切なことです。

多くの方が話されることは、「今までと違う」「今までできていたことができなくなった」「更年期からくるものなのか、鬱なののかよくわからないから診断して欲しい」などです。更年期の症状としては、のぼせ、ほてりなどの体調の変化から始まり、不眠、不安、憂鬱、頭重感、記憶力の低下などの精神神経の症状が多く訴えられます。ある患者さんは、体から水分が全部抜けていくようだと言っていました。症状には個人差がありますが、子育てが一段落した、親の介護疲れ、家族や友人の死、長年単身赴任だった夫と同居するようになった、倒産、リストラ、職場の人間関係など、それらが様々に重なり合い発病のきっかけになることがあります。

更年期は、誰もが迎える心身の転換期です。更年期の方々と接し、更年期を元気に過ごすためには、趣味を持つこと、本音で話せる人間関係を持つことが大切だと思いました。受診の際は、自分の症状を上手に訴え、何を望むのかを伝えて下さい。少しでも元気になるようお手伝いができればと願いお待ちしております。

(文責:木村)



「更年期からの食生活を考える」栄養実践講座開催のお知らせ

昨年に引き続き、講師に佐々木南子先生をお迎えします。今回はすぐに実践できるよう、食事バランスガイドを活用しながら、自らの食生活を振り返ります。更年期女性に関わらず、どの年代の方にも役立つ情報盛りだくさんですので、参加をご希望の方はお気軽にスタッフまでお声かけください。(定員 15名)

新人スタッフ紹介 小野 真理子（おの まりこ）



看護師 小野 真理子

長い病院勤務を経て、永年の希望でもあったこの分野に携わることができ、心地よい緊張感と喜びに包まれています。

ひとりでも多くの女性が「自分の体を知る大切さ」を実感し「より自分らしく生きること」が出来るよう、お役に立てればと思っております。日々自己研鑽に努め、皆様と共に考え、様々な想いに寄り添っていきたいと思います。「笑顔」「心のほほえみ」を絶やさずにいたいと思っております。

些細な事でも遠慮せず、お気軽に声をお掛け下さい。

【休診のお知らせ】

6月6日（土）は、第7回
思春期相談士大会および第127回
日本産婦人科学会東北連合地方
部会参加のため休診となりますので
ご了承ください。

編集後記

桜の季節も終わり、初夏を思わせる陽気になりました。あちらこちらで気持ち良さそうに空を泳ぐ鯉のぼりを見ながら、爽やかな季節を楽しんでいる今日この頃です。

皆様、今年のGWはいかがお過ごしでしょうか？

今後ともきよぐり NEW をよろしくお願ひいたします ☺

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