

# 健やがぐんま

vol. 41  
2023 Summer

P2-3

子宮頸がん検診は20歳から対象です  
30代から40代の方にこそ、  
受けていただきたい検診です

群馬県健康づくり財団 医療顧問 鹿沼 達哉

P4-5

- ・ドクターズコラム  
「けんしん 検診 健診 上杉謙信」
- ・教えて！健康博士！

P6-8

## 財団からのお知らせ

- ・9月はがん征圧月間です
- ・複十字シール運動の2022年度の報告とご協力をお願い
- ・診療所の検診衣が新しくなりました
- ・今年もライトアップを実施します
- ・母の日キャンペーンを実施しました
- ・「前橋市 中学生のためのお仕事ブック2023年度版」  
に掲載されました
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 ぐんま  
開催のお知らせ
- ・群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑭  
(群馬大学重粒子線医学センター「友の会」)





子宮頸がん検診は20歳から対象です

## ～30代から40代の方にこそ、受けていただきたい検診です～

群馬県健康づくり財団 医療顧問 鹿沼 達哉



今年4月からHPVワクチンの定期接種が再開となり、小学校6年生から高校1年生相当までの女子は公費でワクチン接種が受けられます。また、積極的勧奨が中止となっていた間に対象年齢を過ぎてしまった、平成9年度から平成18年度生まれの女性は、キャッチアップ接種という形で、やはり公費で接種が受けられます。

子宮頸がんは、子宮の頸部（子宮の最下部付近）にできるがんです。日本では毎年、約1.1万人の女性が子宮頸がんにかかり、約2,900人の女性が子宮頸がんによって亡くなっています。女性特有のがんである乳がんや子宮頸がんは、比較的若い年齢から増加し、特に、子宮頸がんの前がん病変は25歳くらいから増加し、頸がんは40代に発症のピークがあります。これから子供を産もうとされる方、子育て中のお母さんの年代が、がんになりやすい年代なのです。

90%の子宮頸がんはHPVというウイルス感染がきっかけで起こります。HPVの自然感染を防ぐことは難しいので、一次予防としてのワクチン

接種、二次予防としての子宮頸がん検診が、子宮頸がん若くは若い命を失わないためには重要です。女性にとって、産まれてくる命や自分の命に関わる病気は、もちろん子宮頸がんだけではなく、災害や不慮の事故もあれば、予防や早期発見の難しい病気もあります。なぜ子宮頸がん検診だけが20歳から推奨されているのかと申しますと、がん検診の本来の目的からは多少ずれますが、がんになる前の段階で細胞の顔つきに変化が起き、がんの早期発見の確率が高くなり、早期なら治療による体への負担が少なく済むからです。子宮頸がんは進行しても治りやすいがんなのは、と思われるかもしれませんが、3期、4期となると、治療は集学的治療といって、手術、放射線、化学療法などを受けていただく必要が生じますし、治療期間も長くなり、身体的にも経済的にも負担が大きくなります。再発し従来の化学療法が効かなくなった頸がんの方に、新たに適応となった免疫チェックポイント阻害剤は、生産が追いつかないくらい使用されているようです。

ワクチン接種期間が過ぎてしまった方には検診を、まだHPV感染の機会がない方にはワクチン接種をお勧めします。HPVワクチンの詳しい解説が、厚生労働省ホームページにあります。医療者向け、保護者向け、対象者向けなどのリーフレットがありますので、ご覧いただければと思います。

子宮頸がんに限らず、がん検診受診率は50%弱に止まっています。国は60%を目標にかけました。頸がん検診に足が向かない要因は何でしょう。検診に行く時間がない、面倒くさい、診察台に上がるのがいや、痛そう、恥ずかしい、がんと言われたらどうしよう、そもそもがん検診など必要性を感じていない、など様々でしょう。がん検診を受けて異常なしと言われたら安心できる、そう思っていたら良いのですが、がん検診で異常を指摘され、精密検査でがんと確定され、治療説明、治療選択を受け、治療が終わり、ある程度落ち着いて初めて、がん検診を受けて良かったと思えるのが人の常かもしれません。

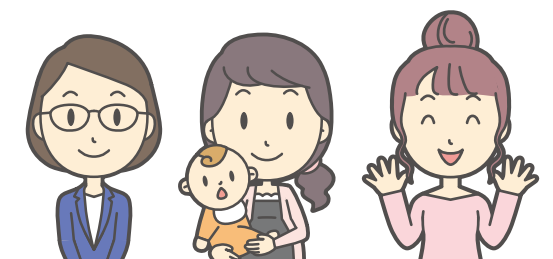
検診を受けられる方は健康な方ですから、個人の意思是尊重されるべきですし、負担は少ないに越したことはありません。残念ながら100%の方法はまだありません。ですから、少なくとも2年に1回は検診を受けていただき、要精密検査という結果が出たら、必ず精密検査を受けることが大切です。それなくしてはがん検診を受けた意味がありません。大腸がん検診の便潜血検査は有用な検査ですが、2日続けて陽性なら、大腸内視鏡検査を受け、良性のポリープなのか早期の大腸がんなのか、明らかにして始めて検診の有用性に繋がります。

子宮頸がん検診は子宮の入り口から直接細胞を擦りとり、観察します。見落としと過剰診断を

秤にかけた場合、最も有効性が高いからです。最近では、自己採取HPV検査が通販で受けられたりもします。細胞診検査を受けることに抵抗があるようでしたら、こちらを試してみて、HPVが陽性だったら、検診を受けるというの、自分を後押しするきっかけになるかもしれません。細胞診との同時検診は一部施設や市町村で行われていますが、HPV陰性でも頸がんは100%否定できない、HPV検査でさえ100%の感度ではない、などの課題が残されています。WHOはワクチン接種率90%、検診率70%の目標が達成されれば、今世紀中に子宮頸がんは撲滅できる（10万人に4人以下にできる）としています。細胞診HPV同時検査は、まだ本邦では一般的ではなく、学会では、データ解析をしっかりと行えるところから始めてもよいのではないかと、この見解を示しています。HPV陽性でも細胞に大した変化はおこらず数年で陰性化してしまうこともあれば、HPVが持続感染し10年後に頸がんが発症するということもあります。両者が陰性だった場合には、検診期間を2年から5年に延長してもよいかもしれない、というのが今のところのエビデンスです。

科学的な論説というよりは、検診をためらっておられる方に、少しでも受けるきっかけになればとの思いでしたためました。

参考：厚生労働省 HPVワクチン・リーフレット



# vol.8 ドクターズ コラム

当財団の医師によるコラム



## けんしん 検診 健診 上杉謙信

群馬県健康づくり財団診療所 副院長 黒岩 敬

「けんしん」には、「検診」と「健診」があります。検診は特定の病気を見つける目的でおこなわれ、がん検診がその代表です。一方健診は、メタボリックシンドローム・生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）や慢性腎臓病になっていないか？御高齢の方に関してはフレイル（虚弱）が無く元気か？を調べます。特定健診、後期高齢者健診、職場の一般健康診断がその代表です。ちなみに人間ドックは、健診と検診を選択的に組み合わせています。

さて、ドラマで盛り上がる戦国時代ですが、本日は越後の戦国武将 上杉謙信（うえずぎ けんしん）に注目したいと思います。名前が「けんしん」ということで、「がん検診へ出陣じゃ」というセリフで厚生労働省がん検診普及啓発のキャラクターとして活躍してもらっている彼ですが、もう一つの「健診」の普及啓発でも活躍してもらいたいと、私は思っています。なぜならば、健診は彼にとっての最大の敵となってしまった健康問題に係るからです。

上杉謙信は新潟県上越市の標高180mの春日山城を本拠として活躍しました。信州・関東・北陸に何度も遠征し、武田信玄・北条氏康・織田信長などを相手にほぼ常勝でした。戦う理由も「義（弱き者を助ける）」を第一とし、危険な最前線で軍勢を指揮する、まさに軍神でした。彼は1577年に手取川の戦いで織田の大軍に完勝し、その後春日山城に戻り次の遠征の準備をしていました。そして1578年3月に厠（トイレ）で意識不明になり、数日後に亡くなりました。享年49歳、脳血管疾患が原因と伝えられています。

毘沙門天を深く信仰し、自身に厳しく、生涯独

身だった彼は、「四十九年 一睡の夢 一期の栄華 一盃の酒」と、自身の命数が尽きるのを予見したような句を残しています。大酒家で、馬上杯なる大杯も現存しています。おつまみは専ら味噌や塩分の多い保存食だったようです。彼の生活は、戦陣での肉体的過労と精神的緊張、祈禱による睡眠不足、越後の冬の寒さなどなど過酷を極めました。加えて大酒家で高塩分食ですから、病気にならないわけがありません。諸説ありますが、高塩分食からの高血圧、大量飲酒による慢性膵炎と糖尿病、これらが影響して脳血管疾患を生じたと考えられています。

しかし、もし謙信の生活習慣が改善されていたとしたら？薬師が脈をとり（血圧チェック）、適正な酒量と薄味の食事を提供し（食事指導）、有能な配下に仕事を分担し（過労防止）、気心の知れた相談役をおく（メンタルヘルス対策）。500年近く前ですから内服薬などはありませんが、生活習慣が改善されてあと数年存命していたら、1578年以降の日本の歴史は大きく変わっていたかもしれません。

2021年の厚生労働省の人口動態統計では、脳血管疾患は死亡原因の4位で7.3%を占めています。1位はがん等の悪性腫瘍、2位は心疾患、3位は老衰です。脳血管疾患は急に発症して大きな後遺症を残したり、命にかかわったりしますので、4位といっても現代でも人生後半の脅威です。でも現代の我々は「健診」を受けることで、この脅威に立ち向かえます。メタボリックシンドローム・高血圧・糖尿病・脂質異常症や慢性腎臓病は、無症状で長く経過することがほとんどです。そのため、脳血管疾患・心疾患・糖尿病合併症・腎不全などの重い疾患を続けて発症してしまうこともよくあ

ります。しかし健診を受ければ、予兆を発見し病気を診断することができます。そして生活習慣を改善し、早めに治療を受けることで、前述の重い疾患の続発を減らすことが可能です。

その健診の一つである特定健診の実施率は2020年度で約53%でした。また後期高齢者健診の受診率は2019年度で約28%でした。まだまだ低いと思います。是非、各がん検診とともに、「健診」も

さらに多くの方に受診していただきたいと願います。上杉謙信は武田信玄との最大の激闘となった第四次川中島の戦いで、自身の本隊を中心に配下の部隊が車輪のように次々に攻撃する陣形「車懸り（くるまがかり）」で戦いました。映画やドラマで幾度も描かれた伝説的なエピソードです。

現代の我々は、いわば車懸りの健診・検診で健康を守りたいものですね。

### 検査課で行っている検査項目について 解説するコーナーです。



- 健康博士:** なんでも知ってる物知りな博士
- たけし 健くん:** 好奇心旺盛で やんちゃな小学6年生
- やすこ 康子ちゃん:** 真面目でしっかり者の小学6年生

博士！プリン食べようと思ったら消費期限が先週までだった!! 食べてもいい？

だめじゃ。消費期限の過ぎたものは食べないほうが良いぞ。

えー！消費期限ってなんなの？

「消費期限」は、この日まで安全に食べられるという期限のことじゃ。消費期限は安全に食べられる期限だから、過ぎたものは食べないほうが良いのじゃ。お弁当やケーキとか、傷みやすい食品に表示されているぞ。

あれ？このポテトチップスには賞味期限って書いてあるけど、なにか違うの？

「賞味期限」は、この日までおいしく食べられるという期限のことじゃ。おいしく食べられる期限じゃから、賞味期限を過ぎててもすぐに食べられなくなるわけではないぞ。賞味期限は、スナック菓子やレトルト食品、ペットボトルのジュースみたいな、傷みにくい食品に表示されているのじゃ。おいしく食べたいなら賞味期限内に食べたほうがいいかもしれんぞ。

そうなんだ！消費期限と賞味期限にはそんな違いがあったんだね！

そうじゃ。ただし、どちらも袋を開けていない状態で、表示されている保存方法を守った場合じゃ。冷蔵保存と書かれているものを部屋に放置していたら、期限内でも食べることができなくなってしまうぞ。気を付けるんじゃ。そして、一度開けてしまったものは、表示の期限に関わらず、できるだけ早く食べることが大切だぞ。

わかった！

群馬県健康づくり財団では、食品の微生物検査等を行い、消費期限または賞味期限を設定するお手伝いをしております。ご不明点、ご相談等ございましたらお気軽にお問い合わせください。



# 財団からのお知らせ

## 9月はがん征圧月間です

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡や重症化を減らすことであり、がん検診で体が健康かどうかを確認することは、自分自身を救うことにつながります。2023年度のがん征圧スローガンは「**安心を 明日につなぐ がん検診**」に決定いたしました。

厚生労働省は「第4期がん対策推進基本計画」で、さらなる受診率向上を目指しがん検診受診率を50%から60%に引き上げ、誰一人取り残さないがん対策を推進し、すべての国民とがんの克服を目指しています。

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類感染症に変更され、人々の生活様式も変化していますが、群馬県健康づくり財団では、変わらず基本的な感染対策を徹底しておりますので、安心してがん検診を受診してください。



2023年度がん征圧ポスター

## 複十字シール運動の2022年度の報告とご協力をお願い

結核を中心とした胸の病気をなくし、健康で明るい社会をつくるために実施している「複十字シール運動」は、募金活動を行うとともに、病気への理解を深め、予防の大切さを伝えています。

2022年度の複十字シール運動で群馬県内において寄せられた皆様からの募金額は2,686,746円に達しました。お預かりした募金は、胸の病気の普及啓発、発展途上国の結核対策支援、結核等の調査研究の活動に大切に活用させていただきます。

2023年度も複十字シール運動が実施されますので、引き続き複十字シール運動にご協力をお願いいたします。

- 運動期間：2023年8月1日～12月31日  
(運動期間外も募金を受け付けております)
- 結核予防週間：2023年9月24日～30日



## 診療所の検診衣が新しくなりました

財団診療所の健康診断時に着用していただく検診衣が新しくなりました。新しい検診衣は厚手の生地を使用しているため透ける心配がなく、甚平型から前開きタイプに変更になったため脱がずに検診ができます。また、バリウム胃レントゲン検査の回転による前身頃のはだけを防ぐ工夫がほどこしてある検診衣なので、より安心して健康診断を受けていただけます。

新しい検診衣の着心地をぜひ財団診療所でご体感ください。



## 今年もライトアップを実施します

9月のがん征圧月間に合わせ、群馬県庁昭和庁舎をリレー・フォー・ライフを象徴する色のパープルにライトアップします。がん患者支援とがん征圧の願いを込めたこのライトアップは、今年で4年目となります。また、10月の乳がん月間には、昨年度も実施していた群馬県庁昭和庁舎・臨江閣に加え、今年度から高崎市総合保健センターをイメージカラーであるピンク色にライトアップすることが決まりました。そのほか、9月の最終週には結核週間として臨江閣が赤色に、10月の臓器移植普及推進月間には群馬県庁昭和庁舎と臨江閣がグリーンにライトアップされます。近くをお通りの際はぜひご覧ください。

### 予定されるライトアップ

- リレー・フォー・ライフ・ぐんま (パープル)  
9月19日(火)～9月21日(木)、9月24日(日)～10月2日(月)/群馬県庁昭和庁舎
- 結核予防週間 (レッド) 9月26日(火)～9月30日(土)/臨江閣
- 臓器移植普及推進月間 (グリーン)  
10月2日(月)～10月18日(水)/群馬県庁昭和庁舎、10月13日(金)～10月16日(月)/臨江閣
- 乳がん月間 (ピンク)  
10月19日(木)～10月24日(火)、10月30日(月)・31日(火)/群馬県庁昭和庁舎  
10月19日(木)～10月23日(月)/臨江閣、10月1日(日)～10月7日(土)/高崎市総合保健センター

## 母の日キャンペーンを実施しました

5月14日(日)の母の日に、母の日キャンペーンとして「群馬県がん患者団体連絡協議会」との共催で、けやきウォーク前橋において無料マンモグラフィ検診を行いました。当日は希望者34名の検診を行ったほか、協議会の会員の皆さんと一緒に、自己検診ティッシュの配布や乳がんモデルの展示を行い、自己検診と定期的なマンモグラフィ検診を呼びかけました。

乳がんは女性の罹患率第1位と最も身近な病気のひとつとあって、通りかかった方々の関心も高く、たくさんの方が足を止めてくださいました。



## 「前橋市 中学生のためのお仕事ブック2023年度版」に掲載されました

中学校でのキャリア教育のための副読本「中学生のためのお仕事ブック2023年度版」に群馬県健康づくり財団が掲載されました。「中学生のためのお仕事ブック」は地域の多様な企業・職業を知り、憧れの大人像を描くことで未来の自分への希望を醸成する、国が推進する「キャリア教育」をサポートするもので、群馬県教育委員会の協力のもと、授業の副読本として利用されます。

当財団はどのような役割を担っているのか、どのような社会貢献を行っているのか等が中学生にも分かりやすく紹介されています。



# リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 ぐんま 開催のお知らせ

今年11周年目を迎えるリレー・フォー・ライフ・ジャパン 2023 ぐんまの開催が決定いたしました。今年は5年ぶりに2日間開催で、夜越えを目標に行います。会場はALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンドで開催する予定です。昨年度までは新型コロナウイルス感染の影響で、開催形式を変更したり規模を縮小したりしていましたが、今年から通常開催となります。リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま公式ホームページでも、情報を順次アップしていきます！

- 日時：2023年10月7日(土)14:00～8日(日)10:00
- 場所：ALSOKぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンド(前橋市関根町800)
- 問合せ先：「リレー・フォー・ライフ・ジャパン ぐんま」事務局  
公益財団法人群馬県健康づくり財団 企画広報課  
TEL:027-269-7403/7820 E-mail:kikaku@gunma-hf.jp



## 群馬県がん患者団体連絡協議会 ご紹介⑭

### 14 群大重粒子線医学センター「友の会」

群大附属病院で「重粒子線」治療が開始された2010年(平成22年)に、前立腺がんの治療を受けた方々を中心に企画、この新しい治療法を多くの人のがん患者さんに広げてゆきたい、同じ仲間の方々と懇親を深めて行こうと設立しました。名称も患者会ではなくもっと前向きに捉え、「友の会」とし、会員約40名でスタートしました。

最大の活動テーマ「重粒子線治療を必要とする誰もが安心して治療を受けることができる様」にと「健康保険適用化の実現」を行動の柱にしました。

会員は群馬県中心ですが、沖縄から北海道まで幅広く、全員が集まるのは難しい状況なのですが、会誌「通信」を発行して情報交換しました。

地方会員の活動や群大重粒子線見学会を利用して、啓蒙並びに署名活動を行い、随時衆参両院に署名名簿を提出。時間はかかりましたが、健康保険適用化が開始され、又保険適用部位も広がってきました。

「友の会」発足12年、メインテーマの目的はほぼ達成されました。しかしながら会員の高齢化は避けられず、これからは親睦会として運営し、重粒子線治療をもっと広めるためにはどうすべきか等話し合い、新しいテーマを構築して行く予定です。

- 連絡先：027-251-7395(上毛資源)



最近、通常業務外で健(検)診現場のお手伝いに出ることがありますが、幅広い年齢の方と接する中で分かった健康の秘訣は「自分の体に興味を持つこと」です。「昨年の健診結果を見て運動を始めました。」と教えてくれる方も多くいますが、みなさんとても良い顔をされています。わたしも経験をもとに自分の体を大切にできるような人になりたいと思います。(H)

