

健やがぐんま

vol. 49
2025 Summer

P2-3

大切な子宮を守るために

P4-5

- ・ドクターズコラム「歌と からだと 心と」
- ・特定保健指導実施率
全国ワースト3位からの脱却への道！

P6-8

財団からのお知らせ

- ・「母の日キャンペーン」を実施しました
- ・「令和6年度都道府県がん登録室賞」を受賞しました
- ・複十字シール運動の2024年度の報告とご協力をお願い
- ・9月はがん征圧月間です
- ・「中学生のためのお仕事ブック2025年度版」
に掲載されました
- ・大学生が施設研修に訪れました
- ・今年もライトアップを実施します
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン
2025ぐんま開催のお知らせ



公益財団法人 群馬県健康づくり財団



9月は「がん征圧月間」です。

大切な子宮を守るために

(公財)群馬県健康づくり財団 検査部病理検査課 課長 松村 純一(細胞検査士)

近年「子宮頸がん」が若い女性に増えています。

今回は「がん征圧月間」にちなみ、細胞診検査の観点から「子宮頸がん」の予防、早期発見、定期検診の重要性について、(公財)群馬県健康づくり財団 検査部病理検査課 松村純一課長に伺いました。

はじめに

子宮頸がんは全国で年間約11,000人が罹患し、約3,000人が亡くなっています。また若い人がかかりやすく、20代、30代の女性がかかるがんの第1位であり、出産適齢期や子育て中の人が命を落とすことも多いことから「マザーキラー」とも呼ばれています。子宮頸がん検診は女性にとって非常に大切な検査ですが、受診率は全国平均で43.6%(2022年)で、群馬県は平均に満たない状態です。検診の対象者は20歳からですが20代での検診受診率は低く、厚生労働省でも若年層に対する情報発信や啓発、教育等が検討されています。

子宮頸がんの原因はHPV感染

子宮頸がんの多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV: Human Papilloma Virus)の感染が関与しています。HPVのほとんどは一過性の感染で、2~3年以内に感染が自然消失しますが、ごく一部で感染が持続し、長い時間をかけて、前がん病変(異形成)を経て、子宮頸がんになります。軽度異形成の80%はがんに進展せず、自然に消えてなくなりますが、HPVは抗体が出来にくいいため感染を繰り返すことが知られています。

HPV感染は防げる??

HPVは約200種類存在し、子宮頸がんの発生

に関連があるハイリスクHPVは複数あります。そのうちいくつかのウイルスタイプに抗体を作れるかにより、2価、4価、9価の予防ワクチンが開発され接種されています。HPVに感染する原因は、主に性行為です。そのため接種は小学校6年から高校1年相当の年度の間で受けるように設定されています。2価、4価で50~70%、9価で80~90%程度の予防効果が期待できます。ただし、ワクチンはすでに感染しているHPVには効果がありません。

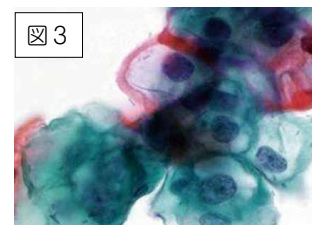
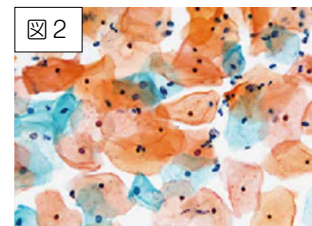
そこで細胞診検査!!

現在、群馬県の自治体、職域で行われている子宮頸がん検診の多くは液状化細胞診による検診です。(図1)のような専用のブラシで子宮頸がんの好発部位から細胞を採取しバイアルの保存液に入れ、それをスライドガラスに塗抹し顕微鏡で観察して異型細胞を見つけるものです。

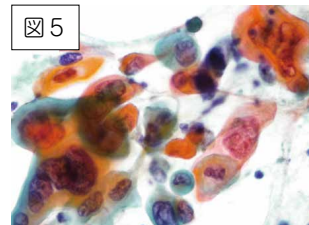
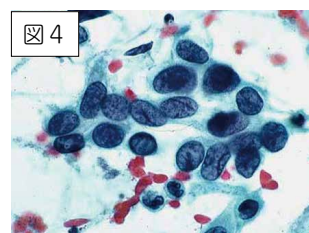


異型細胞?

実際の細胞を簡単に紹介します。(図2) 子宮頸部の正常細胞です。(図3) HPVが感染しウイルス遺伝子が組み込まれると核が大きくなり、感染するHPVの型にもよりますが、核の周りのウイルスが多くいる所には空胞様の所見が見られることがあります。この時点で細胞診検査では精密検査の対象となりますが、経過を観察するうちに多くの場合は人の免疫により排除されます。排除されずに感染が長期にわたると、(図4)のように、さらに核が腫大し正常



からかけ離れた形になります。こうなると細胞分裂等の命令系統が壊されて無制限に増殖するようになりますが、まだ上皮内に局限しているため転移の心配はありません。病変部のみを切除することで子宮を温存することができ、妊娠、出産が可能です。(図5) 発見が遅れると内部に浸潤し、壊れた遺伝子のまま制限なく異常な分裂を繰り返す「浸潤がん」となります。大きさもバラバラで様々な形の細胞が増殖し、周りの組織を侵食し転移も起こしてしまいます。



最後にとても重要な話

子宮頸がんは手術後の生存率が比較的高いと言われていますが、がん細胞が上皮内に留まり浸潤していない上皮内癌(0期)と腫瘍の広がり7ミリ、浸潤の深さが5ミリを超えない微小浸潤癌(I a期)を過ぎてしまうと子宮全摘術が標準の手術になります。つまり浸潤がんで発見されると子宮温存が困難になるということです。また子宮摘出の術後は排尿障害や足のむくみなど日常生活において体の負担が大きくなる場合もあります。上皮内癌を含む全子宮頸がんのうち38%が20代から30代で見つかり子宮全摘が必要な例も少なくありません。子宮温存のためには「浸潤がん」と診断されては遅いのです。子宮を残せる(図4)までに発見することが重要です。また出血などの自覚症状は浸潤が始まるまで出現しにくいいため無症状のうちに子宮頸がん検診を受けることが重要になります。早いも

のではHPVに感染してから数年で浸潤がんになることもあります。20代から40代に多くの子宮頸がんが報告されているため、20代から30代で細胞診検査を受けることが大切です。これから結婚、妊娠、出産を控えた年代の人は特に、定期的に細胞診検査を受け大切な子宮を守ってください。

がん分類の進行期分類	0期	I a期	I b期	II 期	III 期	IV 期
がんの状態(病態)	上皮内癌	微小浸潤癌	浸潤癌			
治療	子宮頸部円錐切除術	子宮全摘出術	放射線療法	化学療法		
5年生存率	ほぼ100%	約95%	80~85%	60~70%	約40%	0~15%

アイラボ ホームページ (<https://ilabo-cyto-std.com/knowledge/cancer-hpv/7975>) 参照

vol.14 ドクターズ コラム

当財団の医師によるコラム



歌と からだと 心と

群馬県健康づくり財団診療所 院長 黒岩 敬



音楽療法という医療分野があります。介護施設や一部の病院などでは、歌ったり聴いたり音楽に合わせて身体を動かしたりすることが、リハビリや治療に取り入れられています。残念ながら音楽療法が単独で、病気の予防や治療に確実に効果があるとする強いエビデンスは、いまのところ明らかになっていません。しかし一方で、様々な効果が期待されているのも事実です。今回は一番身近な音楽、歌についてお話しします。

加齢により生じる虚弱をフレイルと言いますが、歌はその予防に役立つようです。歌うには歌詞やメロディーを覚えて再生することが必要ですので、記憶を司る脳の担当部分が活性化されて、認知機能の維持に良い効果があると考えられています。つまり歌は「精神的フレイル」を予防する助けになります。

また歌うことは、口から喉の筋肉の複雑な協調運動ですから、飲み込む力のトレーニングにもなります。同時に唾液の分泌も増えて口の環境も良くなります。そして、食べることに良い影響を与えます。加えて良い姿勢で適度な声量で歌うことは、呼吸機能や体幹筋力の維持強化につながります。リズムに合わせて身体を動かせば、適度な全身運動にもなります。これらは「身体的フレイル」の予防につながります。

さらに、無理なくゆったり歌うことは副交感神経優位の状態を作り出して、高血圧の予防にもなるようです。

そして、カラオケや音楽の話題などを通じて仲間ができれば、社会的孤立を防ぐきっかけになり「社会的フレイル」の予防になります。

ところで、現代は昔に比べて色々と便利になりましたが、結局のところ全ての人にとって依然としてストレスの多い社会ですね。そんな日常の中で、

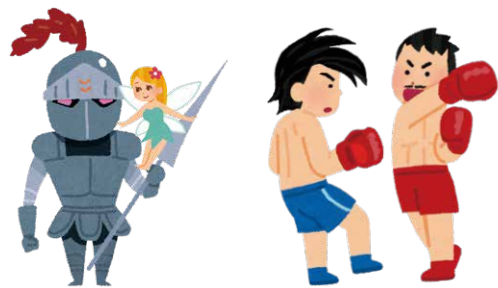
皆さんは歌っていますか？

脳科学的には気持ちよく歌うことがドーパミンなどの脳内物質の分泌を適度に促して、リラックス効果やストレス軽減をもたらすと考えられています。これは全世代の「心の健康対策」になります。もちろん他にも方法はいろいろありますが、歌にはその気になればいつでも歌える手軽さがあります。

恥ずかしながら私の場合は、40年前から大ファンの浜田省吾さんの曲をノリノリで歌っています。たまには昭和のアニメやドラマの主題歌などの昔の曲も口ずさみ、当時のことを懐かしく思い出します。そういえば懐かしい歌を歌うと元気が出たり、気持ちがスッキリしたり、心が温まりますよね。これに関しては東北大学医学部加齢医学研究所の瀧靖之教授が著書やコラムの中で、「回想」と「懐かしさ」が脳医学的に脳にとっても良いと述べられています。気持ちよく歌って心の健康対策、懐かしい歌でさらに効果をアップ。歌うことは、言わば心の良薬の一つと考えてよさそうです。

私には疲れた時に口ずさむ歌があります。これが良く効くんです。「日はまた昇る」「人として」「みえるだろうバイストン・ウェル」「果てしなき闇の彼方に」などなど（笑）。

皆さんも、お気に入りの歌をきっとお持ちのはず。その日に心地よい歌を歌ってください。その時に癒される曲を口ずさんでください。そして、心も身体もお健やかに。



特定保健指導
実施率

保健師^{トモコ}伴子の連載が
再びはじまりました。

全国ワースト3位

からの脱却への道！

Vol.1

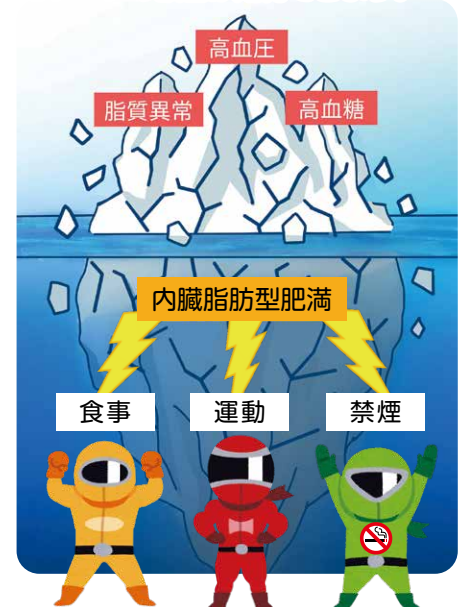


ご無沙汰しています、よりよい生活習慣を目指すあなたの伴走者、保健師^{トモコ}の伴子です。

厚生労働省では毎年特定保健指導の実施率を公表していますが、令和5年度、群馬県の実施率は**22.1%（目標：45%）**。なんと **全国ワースト3位！** という結果に……。健康意識の高い群馬県民のみなさん、本当にこのままで良いのでしょうか？！



服薬が必要になる前に、内臓脂肪を減らすことで、基準値から外れているデータの改善が期待できます。



生活改善レンジャー！

特定保健指導

特定健診（対象：40～74歳の方 ※1）の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が多く期待できると判定された人に対して行われる保健指導です。

腹囲またはBMI

男性：85cm以上
女性：90cm以上
または
BMI：25以上

＋
これに
加えて

血圧・脂質・血糖

血圧▶ 収縮期血圧：130mmHg以上または拡張期血圧：85mmHg以上
脂質▶ 空腹時中性脂肪：150mg/dl以上 ※2
またはHDLコレステロール：40mg/dl未満
血糖▶ 空腹時血糖：100mg/dl以上 ※3

たばこ

さらに
現在たばこを
吸っている

※1 高血圧・脂質異常症・糖尿病で治療中の方は対象外です ※2 やむを得ない場合は随時中性脂肪：175mg/dl以上
※3 やむを得ない場合はHbA1c：5.6%以上

特定健診の結果、以上の項目に該当した方が対象になります

特定保健指導の メリット

- あなたが出来そうな方法を一緒に考えます。忙しくても大丈夫！新たに買い揃えるものもありません！
- 継続的なサポートにより、頑張るぞ！が続く➡ 結果が出やすい！➡ 理想の自分に近づけます！
- 一度受けると、5年間にわたり医療費が低減するというデータもあります！



健診は毎年受けているのに、保健指導はちょっと・・・と考えていた 保健指導対象者のあなた、**もったいないです！** 健診は受けるだけでなく、大切なのは**その後！** 結果をもとにどう生活改善をして病気を未然に防ぐことができるか。**健診と保健指導はセットで考え、必ず保健指導を受けましょう。** 10年後、20年後のあなたがもっともっと輝きます！次回は冬号でお会いしましょう。

★特定保健指導についてのお問い合わせ・申し込みはご加入の公的医療保険へどうぞ

財団からのお知らせ

「母の日キャンペーン」を実施しました

2025年5月11日（日）の母の日に、けやきウォーク前橋において女性のがん検診受診勧奨キャンペーンとして「母の日キャンペーン」を実施しました。

当日は「群馬県がん患者団体連絡協議会」の皆さんと一緒にリーフレットの配布をしながら自己検診と定期的ながん検診の受診を呼びかけるとともに、乳がん・子宮頸がんの啓発パネルの展示や乳がん自己触診モデルの体験を行いました。

また35名の希望者に無料マンモグラフィ検診も実施しました。がんは身近な病気のひとつとあって、通りかかった来店者の方々の関心も高く、たくさんの方が足を止めてくださいました。



「令和6年度都道府県がん登録室賞」を受賞しました

認定特定非営利活動法人日本がん登録協議会より、「令和6年度都道府県がん登録室賞」が群馬県健康づくり財団がん登録室へ贈られ、表彰式は6月6日愛知産業労働センターで執り行われました。

これは国際がん研究機関と国際がん登録協議会が共同で編集・刊行している国際的ながん罹患統計データブック「5大陸のがん罹患 第12版」へがん登録情報を提供し、同誌への掲載が認められたものです。

「がん登録」とは、がんの診断、治療、経過などに関する情報を集め、保管、整理、解析する仕組みのことです。毎年どのくらいの数のがんが新たに診断されているのか（罹患数）、がんと診断された人がその後どのくらいの割合で生存しているのか（生存率）、毎年どのくらいの人のがんで亡くなっているのか（死亡数）といったがんの統計情報は国や地域のがん対策を立案、評価するのに非常に重要です。群馬県健康づくり財団ではがん登録を県からの委託事業として行っています。



右から3人目 がん登録室 茂木医師

複十字シール運動の2024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。

2024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2,731,438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。2025年度も複十字シール運動が実施されますので、引き続きご協力をお願いいたします。

- 運動期間：2025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：2025年9月24日～30日



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。

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。

2025年度のがん征圧スローガンは「健康は 予防と検診の 二刀流」に決定いたしました。

皆で健康づくり！二刀流で構えましょう。



2025年度 がん征圧ポスター

「中学生のためのお仕事ブック2025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2025年度版」に協賛し、群馬県健康づくり財団が掲載されました。

地域の多様な企業・職業を知ることができる「中学生のためのお仕事ブック」は、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活用されています。

掲載ページにおいて当財団が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。



大学生が施設研修に訪れました

群馬県健康づくり財団では医療系大学生の施設研修・実習の受け入れを行っています。

6月は5校21名の学生が財団に訪れ、それぞれのカリキュラムに応じて、財団の概要説明、施設内見学、健診車内や健診現場の見学も行いました。また検査部ではがん細胞のスライドを顕微鏡で覗いたり、尿検査の説明について熱心に耳を傾けていました。

- 6/2 群馬大学医学部3年生実習
- 6/9.10 群馬大学医学部5年生実習
- 6/13 群馬大学医学部 チームワークトレーニング
- 6/27 ワシントン大学交換留学生、群馬大学医学部 施設見学



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、群馬県庁昭和庁舎と臨江閣をリレー・フォー・ライフを象徴する色のパープルに、がん患者支援とがん征圧の願いを込めてライトアップします。また、10月の乳がん月間には、同様の2施設に加え今年度は高崎百衣大観音と高崎アリーナをイメージカラーであるピンク等にライトアップすることが決まりました。そのほか、9月の後半には結核・呼吸器感染症予防週間、10月には臓器移植普及推進月間、11月には子宮頸がん月間についても継続して行います。ぜひご覧になってください。



予定されるライトアップ

●がん征圧月間 リレー・フォー・ライフ・ぐんま (パープル)

9月1日(月)～9月14日(日)／群馬県庁昭和庁舎、9月1日(月)～9月4日(木)／臨江閣

●結核・呼吸器感染症予防週間 (レッド)

9月24日(水)・9月25日(木)／群馬県庁昭和庁舎、9月25日(木)～9月27日(土)／臨江閣

●臓器移植普及推進月間 (グリーン)

10月15日(水)～10月22日(水)／群馬県庁昭和庁舎、10月15日(水)～10月18日(土)／臨江閣

●乳がん月間 (ピンク等)

10月23日(木)～10月30日(木)／群馬県庁昭和庁舎、10月23日(木)～10月26日(日)／臨江閣

10月 1日(水)～10月10日(金)／高崎百衣大観音

[日程が決まり次第] 群馬県健康づくり財団HPでお知らせします／高崎アリーナ

●子宮頸がん月間 (ティールブルー)

11月27日(木)～11月30日(日)／群馬県庁昭和庁舎、11月25日(火)～11月28日(金)／臨江閣

リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2025ぐんま 開催のお知らせ

13年目を迎えるリレー・フォー・ライフ・ジャパン2025ぐんまの開催が決定いたしました。

今年度も医師による講演会を実施します。またステージイベントや屋台・キッチンカーの出店、チャリティーくじ等も計画しています。参加も随時受け付けておりますので、詳しくはリレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんまの公式HP等をご覧ください。今年もみなさまと繋がれることを楽しみにしています。

●日時：2025年10月11日(土)14:00～12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)

●問い合わせ先：「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:027-269-7820/7403 E-mail:kikaku@gunma-hf.jp



編集
後記

春からデスクワークが増え階段を上るのが辛くなったなと運動不足を感じています。そんな中、以前から使っていたG-WALK+アプリでバーチャルウーキング中山道上州七宿めぐりというミッションを見つけ参加することにしました。散策マップと歩数地点が連動し、歴史に触れながら現地を歩いている気分になります。他に郷土食巡りコースなどもあり、制覇を目指そうとモチベーションが上がっています。これからも運動習慣を無理なく続けていきたいです。(A)

健ヤかぐんま

vol.49 2025 Summer

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課

発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁

〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1

TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928

印刷●上海印刷工業株式会社

