

# 子宮頸がんを予防するには

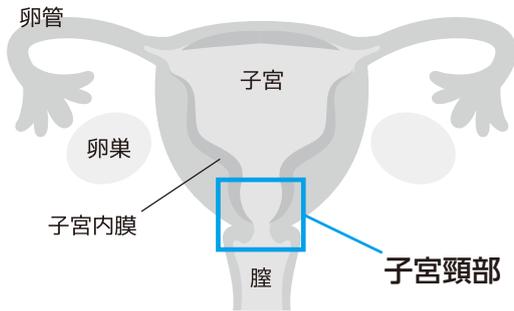
「がん」は大人がなるものだから、私には関係ない……と思ってしまう。子宮頸がんは、若い女性が発症するがんの割合の多くを占めています。発症を防ぐために、自分にできることを考えてみましょう。

## 子宮頸がんとは？

子宮頸がんは、子宮の頸部にできるがん(図1)で、初期の頃には症状がほとんどありません。多くは、ヒトパピローマウイルス(HPV)への感染が引き金となって発症します。

国内では、年間に約1万1千人が子宮頸がんにかかり、約2900人が亡くなっています。若い世代の女性に発症しや

図1 子宮頸がんのできる部分(子宮頸部)



すいことが特徴で、20代から増え始め、30代までにがん治療により子宮を失ってしまう人は、年間に約千人います。

子宮頸がんを予防するには、若いうちからのワクチン接種と検診がとても重要です。

## ワクチン接種で感染を予防

子宮頸がんを予防するためのHPVワクチンを接種すると、ウイルスに対する抗体が体内で作られます。これにより、子宮頸がん全体の50〜70%の原因とされる2種類のウイルスに対し、感染の予防効果が得られるとされています。

令和4年4月、約8年ぶりにワクチン接種の積極的な勧奨が再開されました。小学6年生〜高校1年生相当の女子は無料で接種できます。また、過去8年間のうちに接種の対象年齢を過ぎてしまった人も、令和6年度末までは無料で接種できるようになりました。ワクチン接種は子宮頸がんの予防に有効です。この機会に接種を考えてみてください。

## 2年に1回は

## 子宮頸がん検診を受けましょう

国内では近年、子宮頸がんによる死亡率が増え続けています。その要因の一つに、検診の受診率が低いことが挙げられます。国は「20歳以上の女性は、2年に1回の頻度で子宮頸がん検診を受けること」を勧めています。定期的な検診を受けることで、がんの発症までに起る異常やごく初期のがんを発見でき、生存率を高めることはもちろん、妊娠に必要な子宮を守ることもつながります。

コロナ禍の影響で、予防接種や検診の場に行くことを控える人もいるかもしれませんが、自分自身の命、そして大切な人の未来を守るため、予防接種と検診を受けてみませんか。

## 問い合わせ

- ワクチンに関すること⇨子育てであんしん課
- 検診に関すること⇨健康づくり課



## ヘルシー クッキング

No. 366 ～旬の果物を楽しもう～

## リンゴの黒糖ソテー キャラメルソース

### 4人分の材料

- リンゴ1個(300g)
- 砂糖60g
- 水20cc
- 牛乳20cc
- 生クリーム20cc
- バター15g
- 黒糖20g
- ミント適量
- クルミ15g



### 作り方

- ①リンゴは芯を取り、8等分にする。クルミは粗く砕いておく。
- ②牛乳と生クリームは鍋に入れ、温めておく。

- ③別の鍋に砂糖と水を入れ、褐色になるまで強火で加熱する。火を止めたら②を少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ④フライパンにバターを溶かし、黒糖を入れて軽く炒める。
- ⑤④に①を入れ、両面に色が付くまで強火で炒める。
- ⑥器に⑤のリンゴを盛り、キャラメルソースをかけてクルミを散らし、ミントを添える。

### 1人分の主な栄養価

エネルギー194kcal、ビタミンC3mg、食物繊維1.3g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスメイトの会)