



子宮頸がん検診のすすめ



子宮頸がんは 20 歳からの検診が推奨されています

子宮頸がんはこんな病気

誰でもなりえる！20代女性に急増中！

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがんです。発生の原因はヒトパピローマウイルス(HPV)に持続的に感染することと言われています。HPVはありふれたウイルスであり、性交渉の経験がある女性の50~80%はHPVの感染機会があると言われています。感染しても自覚症状はほとんどありません。

一生のうちおよそ74人に1人が子宮頸がんと診断されています。(人口動態統計2015)

特に20代の若い女性に急増しています。



早期発見のメリット

治療の身体的・経済的負担が軽い、将来の妊娠

子宮頸がんは一般的にゆっくりと進行するといわれています。早期に発見することで「死亡率の低下」、「治療の身体的、経済的負担が少なく済むことが多い」「子宮を残せる手術の場合、将来の妊娠出産が可能」などのメリットがあります。

子宮頸がん検診はどの様な事を行うの？

問診・視診・細胞診が一般的検査方法

- 問診：月経周期等について質問に答えます。
- 視診：陰鏡と呼ばれるものを膣に挿入し、医師が子宮頸部を観察します。
- 細胞診：専用のブラシなどで子宮頸部をこすり、細胞を採取します。短時間で終了します。恥ずかしさもあるかもしれませんが、「がんになるかも」という可能性を考え、勇気を持って受けてみてください。



子宮頸がん検診は20歳から

市区町村のサイトを確認してみよう！

市区町村が実施しているがん検診には検診費用の補助があります。住んでいる市区町村によって自己負担する金額は異なります。例えば昨年度の盛岡市の子宮頸がん検診の場合、満20歳で健診費用が無料となる「がん検診無料クーポン券」が対象者に送付されます。



市区町村のサイト等を確認し、有効に活用しましょう。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事が推奨されています。

がん検診についてもっと詳しく知りたい方は・・・
日本医師会ホームページ「知っておきたいがん検診」



<https://www.med.or.jp/forest/gankenshin/>

※各自治体の検診窓口情報も載っています

紹介したHPは健康管理センターHPからもアクセス可能です

子宮頸がん予防ワクチン接種について

現在、厚生労働省では、子宮頸がん予防ワクチンの接種を積極的には勧めていません。しかし、世界保健機構は接種を推奨し、多くの先進国では公的接種とされています。子宮頸がん予防ワクチンを希望する場合は科学的根拠に基づく知識と情報を得た上で受けた方がいいでしょう。より詳しい解説は日本産科婦人科学会ホームページ「子宮頸がんとHPVワクチンに関する最新の知識と正しい理解のために」をご覧ください。

<http://www.jsog.or.jp/>

一般の皆様へ → 公開情報 → 子宮頸がん と HPV ワクチン

禁煙パトロール



矢巾キャンパスは4月から敷地内全面禁煙になりました。

過去のタバコのポイ捨てや敷地内周辺での喫煙を繰り返さぬよう、4月より各学部長、学生部長、副部長、事務員、健康管理センタースタッフ等で、禁煙意識の向上やマナーの啓発のため、禁煙パトロールを実施します。

TEL:019-651-5111(代表) 内線 5022/5023(矢巾) 3816/3818(内丸)

E-mail:kenkou@j.iwate-med.ac.jp(健康管理センター代表) shinrisoudan@j.iwate-med.ac.jp (相談室専用)

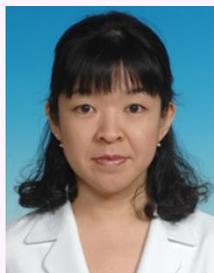
hokenshisoudan@j.iwate-med.ac.jp (保健師専用)

ホームページ: <http://w3j.iwate-med.ac.jp/kenkou/index.html>

発行:岩手医科大学 健康管理センター



学校医からのご挨拶



工藤 雅子
内科学講座 神経内科・老年科分野 講師
どうぞよろしくお願いいたします。

平成31年4月より学校医を拝命いたしました内科学講座神経内科・老年科分野の工藤雅子です。日常臨床においては、神経内科疾患全般の診療、特に慢性頭痛疾患の専門外来を担当しております。本学は現在医学部・歯学部・薬学部・看護学部の4つの学部を有し学生総数は2100名を超える規模となっているわけですが、学校医の職務の対象は4学部の学生と大学院生、関連専門学校に在籍するすべての学生です。職務内容としては学生の健康診断の結果判定、ワクチン接種、疾病の予防処置および保健指導など多岐に渡りますが、健康管理センター長の石垣泰教授ならびに専任スタッフの皆様にご指導・ご助言をいただきながら業務を遂行してまいりたいと存じます。微力ながら学生の皆さんが健康で快適な学生生活を送り、将来本学の理念の1つである“人間性豊かな医療人”としてご活躍されるための一助となれば幸いです。ご支援のほど



秋山 真親
内科学講座 呼吸器・アレルギー・膠原病内科分野 助教

平成31年4月から学校医を拝命致しました、内科学講座呼吸器・アレルギー・膠原病内科分野の秋山真親と申します。これから2年間、2300名におよぶ医学部・歯学部・薬学部・看護学部・岩手看護短期大学・医療専門学校の学生の皆様への健康管理についての業務を担わせて頂きます。皆様が心身共に健康で学業に邁進する一助となれば幸いと存じます。よろしくよろしくお願いいたします。



メンタルヘルスチェックが変わります

例年4-5月に実施しているUPI（学生精神的健康調査）について、以下3点お知らせがあります。

➤ マークシート方式になります

昨年度までは、○×を記入してもらっていましたが、今年度から下記のとおり、マークシート方式に変更することになりました。

【 注意事項 】

- * 記入は黒鉛筆またはシャーペンでお願いします
- * 訂正は消しゴムで丁寧に消して下さい
- * 用紙を折り曲げたり、汚したりしないでください

➤ 全学生が対象になります

昨年度までは学部により対象学年が限定されていましたが、今年度から全学部全学年が実施対象となりました。

➤ 結果が返却されたら…

このUPIの結果は精神疾患等の有無を判断するものではありませんが、結果が返却されたら、自分自身のストレス状態を振り返ってみましょう。

合計点数の横に☆印がついた学生は、ストレスによる心身等への状態を確認したいので、都合がつく日に相談室への来室またはご連絡をお願いします。

(通常10分程度で終わります)

健康調査 U.P.I. これは、あなたの健康の理解と増進のための調査です。番号順によく読んで、あなたが最近1年くらいの間に、ときどき感じたり、経験したりしたことのある項目の番号に、軽い気持ちで、黒鉛筆またはシャープペンシルでマークしてください。

はい	いい	はい	いい
1. 食欲がない	0	16. 不眠がちである	0
2. 息気・胸やけ・重胸がある	0	17. 頭痛がある	0
3. わけもなく便秘や下痢をしやすい	0	18. 嘔吐がこる	0
4. 動悸や脈が気になる	0	19. 腕が痛んだり、しめつけられる	0
5. いつも体の調子が良い	0	20. いつも活動的である	0
6. 不平等や不満が多い	0	21. 気が小さすぎる	0
7. 寝が期待しすぎる	0	22. 気取れる	0
8. 自分の過去や家庭は不幸である	0	23. 抱いている自信が低い	0
9. 将来のことを心配しすぎる	0	24. おこりっぽい	0
10. 人に会いたくない	0	25. 死にたくくなる	0
11. 自分が自分でない感じがする	0	26. 何事も生き生きと感じられない	0
12. やる気がでない	0	27. 記憶力が低下している	0
13. 悲観的になる	0	28. 聴力が聴けない	0
14. 考えがまとまらない	0	29. 決断力が低い	0
15. 気がたまりやすい	0	30. 人に頼りすぎる	0
16. 不眠がちである	0	31. 赤面して困る	0
17. 頭痛がある	0	32. どもったり、声がかたくなる	0
18. 嘔吐がこる	0	33. 体がほてったり、冷えたりする	0
19. 腕が痛んだり、しめつけられる	0	34. 膝痛や性器のことが気になる	0
20. いつも活動的である	0	35. 気分が明るい	0
21. 気が小さすぎる	0	36. 抱いている不安である	0
22. 気取れる	0	37. 抱いている落ちつかない	0
23. 抱いている自信が低い	0	38. ものごとに自信がもてない	0
24. おこりっぽい	0	39. 得意もためらいがちである	0
25. 死にたくくなる	0	40. 他人にわかるとられやすい	0
26. 何事も生き生きと感じられない	0	41. 他人が傷つけられる	0
27. 記憶力が低下している	0	42. 気をまわらす	0
28. 聴力が聴けない	0	43. つきあいが悪い	0
29. 決断力が低い	0	44. ひげ目を感じる	0
30. 人に頼りすぎる	0	45. とりこみ思考をする	0
46. 体がだるい	0	47. 気にすると消化がしやすい	0
48. めまいや立ちくらみがある	0	49. 気が失ったり、ひきついたりする	0
50. よく他人に好かれる	0	51. こたわりすぎる	0
52. くり返し寝かぬいと悲しい	0	53. 汚れが気になって困る	0
54. つまらぬ考えがとれない	0	55. 自分のへんない感じが気になる	0
56. 他人に嫌われる	0	57. 周囲の人が気になって困る	0
58. 他人の視線が気になる	0	59. 他人に相手にされない	0
60. 気がたまりやすい	0	61. 気がたまりやすい	0

【 結果返却の一部抜粋 】

内容	得点 / 満点
精神的身体的不調感	／ 16
気分の落ちこみ	／ 20
対人不安	／ 10
強迫（不合理なものにとらわれる）傾向・傷つきやすさ	／ 10
合計	／ 56 ☆