

若い世代も要注意！

知っておきたい！

女性特有の「がん」



01

女性特有の「がん」の種類

女性特有のがんには、乳がん、子宮体がん、子宮頸がん、卵巣がん、膵がん、外陰がん、子宮肉腫があります。このうち、最も罹患率が高いのは乳がんで、次いで子宮体がん、卵巣がん、子宮頸がんの順となります。

20代、30代のがん患者さんでは、その**8割を女性**が占めるともいわれています。

罹患率の高い女性特有のがん

乳がん	乳がんは乳腺の組織に発生するがんで、日本人女性が生涯にかかる確率はおよそ9人に1人といわれています。発症リスクはあらゆる年代にありますが、とくに30～40代にかけて増えてきます。
子宮体がん	子宮体がんは、子宮体部にできるがんで、子宮内膜がんと呼ばれることもあります。40代後半から発症率が増加し、50～60代がピークとなります。
卵巣がん	卵巣に発生するがんで、良性腫瘍（のう腫）の場合もあれば、悪性の場合もあります。40代からリスクが高まり、50～60代がピークとされていますが、若い世代にみられるタイプもあります。卵巣は骨盤の奥深くにあるため、がんが大きくなるまで症状が出にくいのが特徴です。
子宮頸がん	子宮の入口にあたる「子宮頸部」に発生するがんで、多くはヒトパピローマウイルス（HPV）への持続感染が原因です。30代後半がピークですが、20～30代でも増加しています。

女性特有のがんの発症は若年化している傾向にあります。どんな種類があるのか知っておきましょう！

02

積極的に「がん検診」を受けよう

どのような種類のがんであっても、大切なのは**早期発見と早期治療**です。そのために、ぜひ定期的ながん検診を受けるようにしましょう。たとえば、女性のがん死亡者数が多い大腸がんや乳がんでも、検診で早期に発見し治療を開始することで治る可能性も高くなり、再発・転移、死亡の割合も低下させることができます。

厚生労働省が推奨するがん検診

乳がん検診	マンモグラフィー検査	40歳以上の女性、2年に1回
子宮がん検診	子宮頸部細胞診	20歳以上の女性、2年に1回

ワクチンで防ぐことができるがん

現在は、子宮頸がんを予防するための「HPVワクチン」が承認されています。

誰にでもがんになる可能性があるからこそ、定期的ながん検診を受けておこう。もしかして…と少しでも気になることがあれば、できるだけ早く医師に相談しよう。



どのような種類のがんであっても、大切なのは**早期発見と早期治療**！

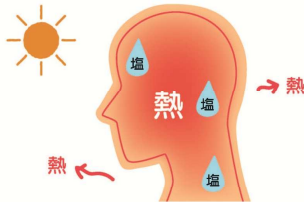


暑熱順化とは

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。
暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。

暑熱順化による体の変化

暑熱順化できていない時



- ・皮膚の血流量が増えにくく、熱放散しにくい
- ・汗に含まれる塩分が多く、ナトリウムを失いやすい
- ・体温が上昇しやすい など

暑熱順化できている時



- ・皮膚の血流量が増えやすく、熱放散しやすい
- ・汗に含まれる塩分が少なく、ナトリウムを失いにくい
- ・体温が上昇しにくい など

熱中症になりやすい状態

熱中症になりにくい状態

※暑熱順化ができていても、数日暑さに適さないと暑熱順化の効果はなくなってしまいます。自分が暑熱順化できているかをいつも意識し、暑熱順化できていない時には、特に熱中症に注意しましょう。

暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。
個人差もありますが暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。
暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング (帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 30分
頻度目安 週3回



適度な運動

(筋トレやストレッチなど 適度に汗をかくもの)

運動目安 30分
頻度目安 週5回～毎日



入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



※上記はあくまで目安となります。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。運動時は水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意してください。

熱中症に特に注意が必要な時期



5月の暑い日

5月でも最高気温が25°C以上の夏日や、30°C以上の真夏日となることもあります。
体がまだ暑さに慣れていないため熱中症に注意しましょう。



梅雨の晴れ間

梅雨で雨が降り、気温が下がると、それまでに暑熱順化していても元に戻ってしまいます。
梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要です。



梅雨明け

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化できていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増します。



お盆明け

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合があります。
また、帰省や移動などで疲れている場合にも、熱中症には注意が必要です。

暑熱順化チェックリスト

1.入浴 (シャワーだけでなく、湯船に入るもの)	点数
<input type="checkbox"/> 2日に1回以上入浴している	3
<input type="checkbox"/> 週に3日入浴している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日入浴している	1
<input type="checkbox"/> 入浴することはほとんどない	0
2.運動 (汗をかく程度のもの)	点数
<input type="checkbox"/> 週に5日以上している	3
<input type="checkbox"/> 週に3、4日している	2
<input type="checkbox"/> 週に1、2日程度している	1
<input type="checkbox"/> 運動はほとんどしていない	0
3.その他の汗をかく行動 (運動・入浴以外の外出など)	点数
<input type="checkbox"/> 週5日以上あった	3
<input type="checkbox"/> 週3、4日以上あった	2
<input type="checkbox"/> 週1、2日以上あった	1
<input type="checkbox"/> 汗をかく機会がほとんどなかった	0
①～③全ての点数を合計して	
7～9点……暑熱順化できているかも。でも熱中症対策は忘れずに!	合計点数
4～6点……複数の習慣で汗をかくことができている。継続が大切!	
3点……汗をかくことを習慣づけ、暑熱順化してきましょう。	
1～2点……体が暑さに慣れていないかも。熱中症に注意!	
0点……体が暑さに慣れていない状態。暑くなる前に暑熱順化を!	

※日本気象協会『暑熱順化ポイントマニュアル』リーフレットより抜粋



健康に関して気になる事がありましたら
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



厚生労働省
熱中症予防のための情報・資料サイト