

件名：婦人科健診に伴うミニ講話 in 石垣 レポート

件名につきまして、婦人科健診に伴いまして健康講話を実施しました。今回は乳がんと子宮頸がんなど女性に多い疾患をテーマにレクチャーいただいています。FY18はJALWellness2020から「女性の健康」も重点項目としていますので、石垣空港では全女子社員が「**婦人科健診 100%(上期)**」受診できることを掲げ、健康増進に努めています。以下のとおり講話の内容を一部纏めていますので、今回不参加の女子社員並びに男性社員にも共有願います。**また、是非ご自身のご家族やパートナーにも定期的に健診を受けるようサポートしていきましょう。**

1. 実施日：2018年3月22日(木) 10:00~11:45
2. 場 所：JTA 会議室
3. 講 師：上原協(かのう)先生 那覇西クリニックまかび (専門：日本乳癌学会認定医、日本外科学会専門医)
※当院より担当医が毎月第4木曜日かりゆし病院に外来往診
4. 参加者：仲野史枝/大城麻衣/福里美奈/明石奈那子/池田愛/石垣有里子/大泊梨子(以上 KX)
渡慶次真澄/石垣里美(以上 KR) 金嶺麻衣子(KG) TTL 10名
5. 講話内容：
 - ①メインの内容としては女性の乳がんについて。
 - ②2人に1人は一生涯の内になんかがんになるといわれ、その内男性は2人に1人、女性は3人に1人がんにかかると言われてます。また、がんと診断された後10年後まで生きていられる指数を『10年生存率』といい、その数字は年々増えている。
 - ③その理由としては年々がん治療薬がたくさん開発されているからで、その人・症状に合う薬を投与できる。がん治療薬は高い薬でひと月 TOYOTA のクラウン（高級車）が買える程の自己負担が出ます。
 - ④乳がんの10年生存率は8割あり、比較的乗り切りやすいがんと言える。（逆に生存率の低いがんは肝臓やすい臓）乳がんは自分で触って発見できる唯一のがんであり、直径1センチから触ってわかる。ステージIで2センチのしこり、3センチまでは胸の温存可。その為、日頃自分の胸の状況を知っておく事が大切。
 - ⑤キーワードは『見る・なぞる(※)・比べる・覚えて・月一回』。(※)押すのではなく、なぞるとしこりに気付きやすい。月イチでも良いので、自分で触ってみていち早く違和感に気付く事が早期発見へ繋がります。片方の胸に違和感があれば、左右比べてみましょう。

⑥実際に触診モデルを体験しましたが、モデルは2センチのしこりであったが、直接触れてしこりに気付く事ができた。乳がんのしこりは触れてみて痛みを伴わないしこりが6〜7割との事。痛くないから放っておくのではなく、検診をまずすぐに受診して下さいとの事。（人はなぜか健診まで待つ傾向にあるが、違和感があれば受診をすること！）

⑦乳がん罹患する年齢は40歳以降から60歳代でピークとなる。30歳代は全体の一割程度。その為、乳がん検診については30歳からスタートしても良い。ただし、どのような検診か知るために20代で受けるのも有効。沖縄では毎年新しく乳がん罹患する人は年間900名程いる。

⑧また、某海外女優が告発したこともあります。遺伝性の婦人系がんもあります。その遺伝子を持っている人はこの先高確率でがん罹患すると言われています。血液検査でその遺伝子を持っているか調べる事ができますが、保険適用外の上、一部の病院でしか対応しておらず、稟議にかける必要もあり容易ではない。

⑨乳がんの他に、子宮頸がん、子宮がん、卵巣がんがあります。子宮頸がんはヒトパピローマウイルス感染が関連している事が分かり、その感染を予防するワクチン接種があります。一部ワクチンを接種したことによる後遺症が話題になっていますが、直接的な原因とされていません。また後遺症が報告されているのはほんの一握りと言えます。子宮頸がんや子宮がん、卵巣がんは自分で見つける事が出来ない為、定期健診は20代から受ける様にして下さい。

⑩がんなどの細胞を抑える為には免疫力を高める事も大切です。様々な方法がありますが、『笑う』ということは免疫力を高めると言われていますので、くだらないことでも良いのでたくさん笑って悪さを抑える細胞を活性化させましょう。

⑪最近、百歳のお祝いである百寿まで健康でいる為には、40歳以降の生き方に大きく影響する事がわかっています。日頃の運動や食生活などを気を付ければ百寿まで健康に生きる事ができます。本日講話を受けた皆さんはラッキーで、早めにその事を知ったので是非明日からでも運動や食生活を意識して健康で長生きを目指して下さい。



皆さん、第2弾も計画しますよ!!

以上