グリコ けんぽだより

2024秋号

皆様の健康づくりをサポートします

グリコ健康保険組合

監修 / 上原萌美（うえはらめぐみ）

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター！

みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

乳がん

「乳がん」は、日本人女性の９人に１人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。

Q1 乳がんの原因は？遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

Q2 乳がんの治療法は？乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせて行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3 乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージⅠの５年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えのときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は２年に１回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとても大切です。

職場に乳がんの方がいたら

どのような配慮ができる？

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとよいでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることにつながります。

子宮頸（けい）がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。
性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいため、誤解や偏見もあるようです。
正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q1 「子宮頸がん」とはどのようながんですか？

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によるHPV（ヒトパピローマウイルス）感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成（前がん病変）」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q2 子宮頸がんは予防できる？ワクチンについても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に発見できます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費（無料）で受けられます。

Q3 子宮頸がんを発症してしまったら？

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術（子宮の入り口を円錐状に切除する手術）で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

男性や周囲の方にも気付いてほしい！

悩む女性にどんな配慮ができる？

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持ったり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。

マイナ保険証
まず、1度使ってみませんか？

マイナンバーカードを健康保険証として使うと
さまざまなメリットがあります！

POINT!

薬剤情報等の提供に**同意**をすると、
データに基づく適切な医療が受けられる！
さらに…健康保険証で受診した場合と比べて、
初診時等の窓口負担が低くなる！

POINT!

限度額適用認定証等がなくても、
手続きなしで高額療養費の限度額を超える
支払いが免除！

マイナンバーカードを保険証として利用する（マイナ保険証）ための登録がまだの方は、以下の2つの準備をお願いをします。

STEP 1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

①オンライン申請
（パソコン・スマートフォンから）
②郵便による申請
③まちなかの
証明写真機からの申請

STEP 2.

マイナンバーカードを保険証として登録

■利用登録の方法

①医療機関・薬局の受付
（カードリーダー）で行う
②「マイナポータル」から行う
③セブン銀行ATMから行う

大切なお知らせ

●令和6年12月2日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（令和7年12月1日まで）使用可能です。

●マイナ保険証をお使いの場合は、マイナンバーカードの券面にある電子証明書の有効期限をご確認の上、期限切れにご注意下さい。
※券面に記載がない場合は、発行から5回目の誕生日までです。マイナポータルでも確認できます。

グリコけんぽからのお願い

ホームページのご紹介

ホームページ上でグリコけんぽに関する情報を掲載しています。

https://www.glico-kenpo.or.jp/

◉柔道整復師のかかり方の注意点

肩こりや腰痛、スポーツなどの肉体疲労改善に健康保険は使えません。これらは、全額自己負担になります。

◉ジェネリック医薬品をご使用下さい

自己負担軽減、医療費抑制のため、ジェネリックへの切り替えをお願いします。

◉同じ病気で複数の医療機関の受診を控えて下さい

重複する検査や多剤投薬による体への悪影響の可能性があります。医療費も増加します。

グリコけんぽから医療機関に支払う医療費は、皆様の大切な保険料で賄われています。
適切な受診にご協力をお願いします。

グリコ健康保険組合
〒555-8502 大阪市西淀川区歌島 4-6-5
TEL：06-6472-3533　FAX：06-6472-3576