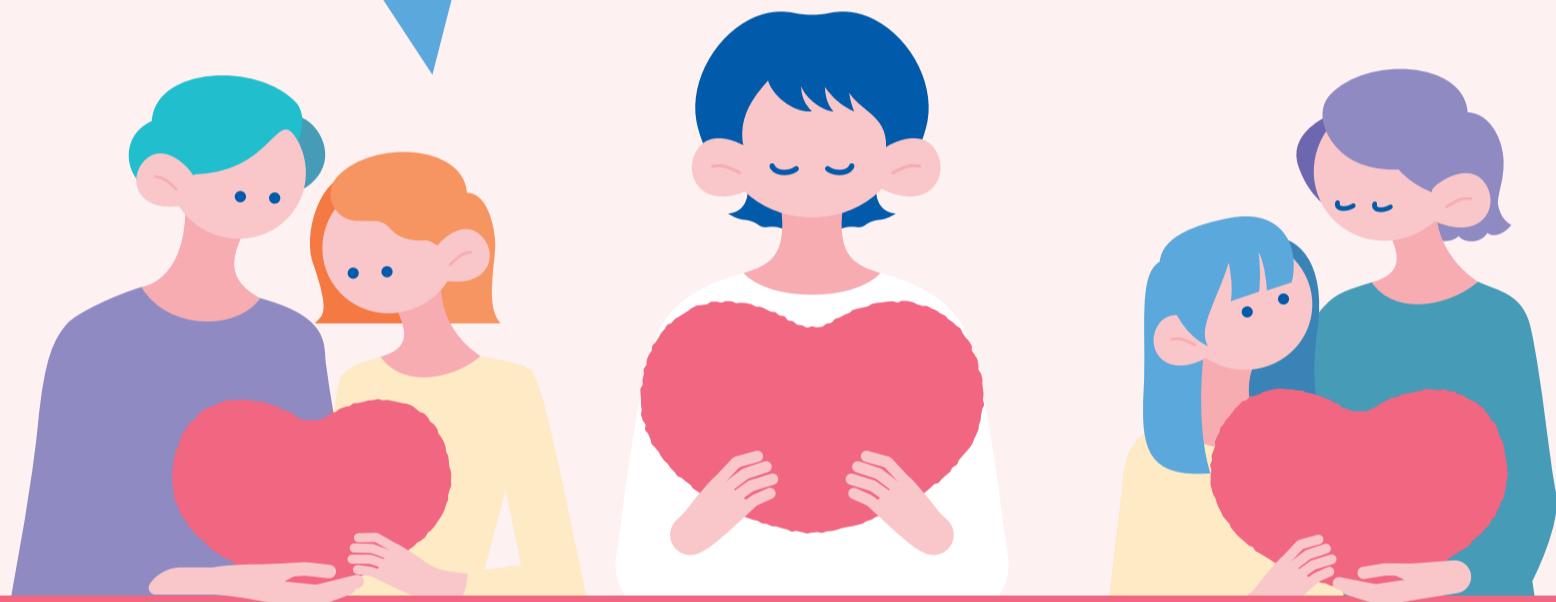


ぎふ子宮頸がん予防啓発キャンペーン

パピキラ

kill Papi make kira²♪

わたしたちは岐阜の女性の
明るい未来を応援します。



20~30代の若い女性を中心に発症率が高い子宮頸がん。原因は男女ともに感染するヒトパピローマウイルス(HPV)です。検診や予防接種で予防できるがんでありながら病気への関心は低く、妊娠・出産を諦めたり、命を落としたりする人もいます。キャンペーン名「パピキラ」(kill Papi make kira²♪)には、子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)を無くし、ぎふで暮らす女性がきらきらと輝き続けられるよう願いを込めました。男女共に予防する大切さを伝え、きらめく女性たちの健康と明るい未来を応援します。

★ by 岐阜新聞女子 net ★



私たち岐阜の女性の明るい未来を応援します。



パピキラ kill Papi make kira2 とは？

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス(HPV)をなくし、「ぎふの女性がずっとキラキラ輝けるように」という想いから生まれた予防啓発キャンペーンです。男女ともに病気について正しく知り、定期的な検診を受けましょう。

県内の産婦人科の先生に
その症状と予防方法を伺いました！

松波総合病院

松波 和寿 院長

1983年東京医科大学卒業後、岐阜大学病院、高山赤十字病院、下呂温泉病院、多治見市民病院、岐阜市民病院に勤め、2016年より病院長。2018年より岐阜県産婦人科医会会長。



松波総合病院

VOL.1 子宮頸がんってどんな病気？

子宮のがんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」があり、子宮頸がんは子宮の入り口（子宮頸部）にできるがんです。主な原因はHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスで、性交渉によって感染します。多くの場合、ウイルスは自然に排除されますが、一部の人では感染が持続し、数年かけてがんに進行することがあります。



子宮頸がんは「子宮頸がん」と「子宮体がん」があり、子宮頸がんは子宮の入り口（子宮頸部）にできるがんです。主な原因はHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスで、性交渉によって感染します。多くの場合、ウイルスは自然に排除されますが、一部の人では感染が持続し、数年かけてがんに進行することがあります。

かかりやすい年齢は？

初期症状がほとんどなく、自覚がないまま進行することがあります。進行すると、月経時以外の出血や性交時の出血、異常なおりもの、下腹部や腰の痛み、足のむくみ、尿や便に血が混じるといった症状が現れることがあります。少しでも気になる変化があれば、早めに婦人科を受診しましょう。

症状について

年齢階級別罹患率【子宮頸部 2020年】

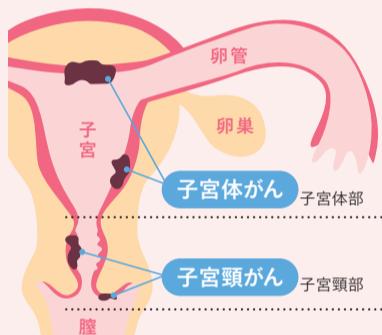


初期の症状

ほとんどの場合、自覚症状なし

進行後の症状

- 性行為時や生理日以外の出血
- 茶褐色や黒褐色のおりもの
- 足腰や下腹部の痛み
- 血が混じった尿など



定期的に
検診を受けて
予防しよう！

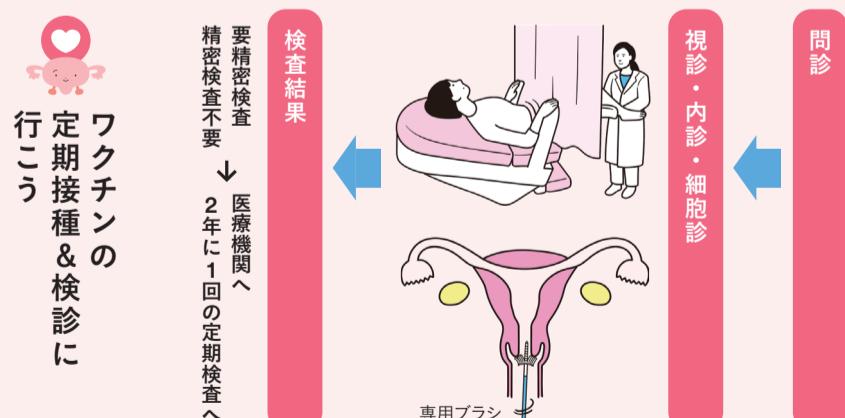


予防できる子宮頸がんは

ウイルスであるHPVワクチンは、インフルエンザなどと同様にワクチンを接種することで感染を予防し、子宮頸がんの発症を防ぐ効果があります。ただし、完全に予防できるわけではないので2年に1回、定期的に子宮頸がん検診を受けることを推奨します。

子宮頸がん検診では、まず月経周期や生理痛の有無、月経の量、初潮や妊娠、閉経の年齢などを問診票に記入し、医師から問診を受けます。その後、下着を脱いで内診台に上がり、腔内に腔鏡を挿入して子宮頸部の炎症やおもとの状態などを観察します。最後に、ブラシやヘラなどで子宮頸部の粘膜を軽くこすって細胞を取り、顕微鏡で調べる細胞診を行います。2年に1回の検診が推奨されています。

子宮頸がん検診の検査方法は？



私たち岐阜の女性の明るい未来を応援します。

生活協同組合
コープぎふ

セキレディースクリニック
SEKI LADIES CLINIC 産科・婦人科

ピノキオ商事株式会社
ピノキオ薬局

松波総合病院

操健康クリニック

宮崎千恵婦人クリニック

パピキラ kill Papi make kira2[△] とは？

子宮頸がんの原因である
ヒトパピローマウイルス(HPV)をなくし
「ぎふの女性がずっとキラキラ輝けるように」
という想いから生まれた
予防啓発キャンペーンです。
男女ともに病気について正しく知り、
定期的な検診を受けましょう。

kill Papi make kira2[△]

ぎふ子宮頸がん予防啓発キャンペーン



VOL. 2

女性ホルモンとのつき合い方

エストロゲンの働き

 α 型(1966年)

- 子宮内膜を厚くする
- 膣粘膜や皮膚にハリ、潤いをもたらせる
- 排卵期に粘稠・透明なおりものを分泌
- 乳腺を発育させる

 α 型は乳腺・子宮など生殖に関する臓器に主に分布 β 型(1996年)

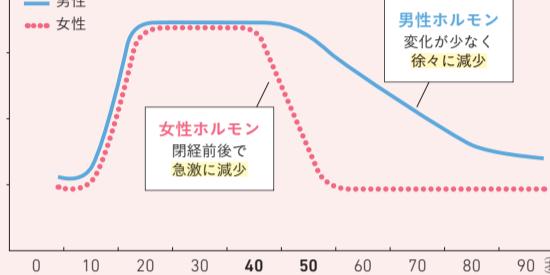
- 気分を明るくする
→更年期障害
- 自律神経の働きを調整する
→更年期障害
- 血管を柔らかくし、血圧を下げる
→高血圧症
- コレステロールを下げる
→高脂血症
- 骨を丈夫にする
→骨粗鬆症

一方、プロゲステロンは妊娠の成立や維持に必要で、妊娠に備えて子宮内膜を整えるといった重要な働きがあります。

即ち、血管をしなやかに保ち、排卵、妊娠・分娩、乳腺の発育、皮膚のコラーゲンを保ち皮膚をなめらかに女性らしくする作用だけでなく、脂質の代謝を助け、血管を柔らかくして動脈硬化を防ぎ、骨量を維持するなど、健康維持に欠かせない役割を持っています。

男女のホルモンの変化と更年期

性ホルモンの加齢による変化



女性と男性のそれぞれに
身体の特徴を良く知って
いわゆる性差医療をして行かなければ、
効率の良いヘルスケアにはなりません。

1999年 マリアン・レガト博士等

女性の体は「エストロゲン(卵胞ホルモン)」と「プロゲステロン(黄体ホルモン)」という二つの女性ホルモンの影響を大きく受けています。エストロゲンには従来から知られている α セプター作用(乳腺や月経周期の調整や子宮などの生殖に関する作用)だけでなく、その他に β セプター作用(気分を明るくさせる、自律神経の調整、血管の弾力性を保つ、脂質の代謝を助ける、骨を丈夫にする働きなど、女性の健康に欠かせない重要な働きをする機能が有ることが解明されました)。

女性ホルモンとは？

20～30代に大切なこと

20～30代は月経が安定し、妊娠・出産を経験する方が多い時期です。一方で、月経困難症やPMS(月経前症候群)、過多月経、性感染症など女性特有の不調が出やすくなります。症状の重さも様々で、生理痛がほとんどの人は約2割にとどまり、多くの女性が何らかの痛みなどで悩んでいます。鎮痛剤で改善しない場合や、症状が強まっている場合は、子宮内膜症や子宮筋腫が隠れていることもあるため、早めの受診が大切です。

女性が40代後半頃より、エストロゲンが次第に減少し、まず生理不順が起こり、次に更年期障害症状が出る人が多いです。症状の内容はホットフラッシュ、肩こり、疲労感、鬱症状等個々で異なります。この時期には、一度子宮がん検診を受ける産婦人科医院で自分のエストロゲンの定量を測定することが望ましいです。更年期障害の治療は、ホルモン療法のほか、漢方やサプリメントなどの適切な治療で速やかに改善します。

更年期以降、女性ホルモンが減少すると、もう一つのエストロゲン作用(β セプター作用)によって、これまで保たれていた脂質の代謝、血圧のコントロール、骨密度などが激しく悪化し、動脈硬化や骨粗しょう症、高血圧の発症などで、快適な老年期を迎える事に支障が出てきてしまう恐れがあります。今から自分の体を理解し、検診を習慣化すること、安心して年齢を重ねるために準備になります。

エストロゲンの β セプター作用によるもの

思春期には女性ホルモンの分泌が始まり、乳房の発育や初潮などの二次性徴を経て女性らしい大人の体へと成長します。性成熟期に入ると、月経や排卵が規則的になり、妊娠・出産が可能となる時期を迎えます。しかしこの時期は、月経困難症やPMS(月経前症候群)、過多月経、さらには子宮内膜症や子宮筋腫など、女性特有の症状や病気が現れやすい時期でもあります。生理痛を「当たり前」と思って痛み止めなどで放置せず、日常生活に支障がある程重症の場合は、子宮内膜症や子宮筋腫等の合併の有無を早めに産婦人科で検査しましょう。

思春期から性成熟期へ

自分との向き合う第一歩



メリット

- 脂質の代謝改善
- 骨粗鬆症予防
- 心筋梗塞予防
- 脳梗塞予防

近年は女性ホルモン投与によるデメリットができるだけ少なくする研究が進んできました。
また、ホルモン療法を好みない方には良いサプリメントもあります。



デメリット

令和8年2月まで、岐阜市などの市町村配布の子宮頸がん検診助成期間中に近隣での産婦人科医院で、子宮頸がん検診を受けましょう

「いつもとは何かがおかしい? 生理不順もあるし、女性ホルモンバランスの異常かもしれない」などと感じたら、迷わず、まず産婦人科専門医で、「内診なしでご相談したい」と受診をお勧めします。その後、ゆっくり内科やメンタルクリニックに紹介してもらう事が、女性のヘルスケアへの良い選択肢です。また、医療以外の、心身共にリラックスが必要であれば、自分にあったヨガ、気功や、筋トレ、睡眠、また、ビタミン等を多く含んだバランスの良い食生活を心掛ける事も大切です。

私たちは岐阜の女性の明るい未来を応援します。



パピキラ kill Papi make kira2 とは？

子宮頸がんの原因である
ヒトパピローマウイルス(HPV)をなくし
「ぎふの女性がずっとキラキラ輝けるように」
という想いから生まれた
予防啓発キャンペーンです。
男女ともに病気について正しく知り、
定期的な検診を受けましょう。



ぎふ子宮頸がん予防啓発キャンペーン

パピキラ

kill Papi make kira2

VOL.3

子宮内膜症・子宮筋腫

—20歳から知っておきたい女性の子宮トラブル

女性の子宮に起こりやすい疾患として、「子宮内膜症」と「子宮筋腫」があります。

どちらも良性の疾患ですが、日常生活や妊娠に影響を及ぼすことがあるため、正しい知識と早めの検診が大切です。

県内の産婦人科の先生に
その症状と予防方法を伺いました！

操健康クリニック

婦人科部長・婦人科健診センター長

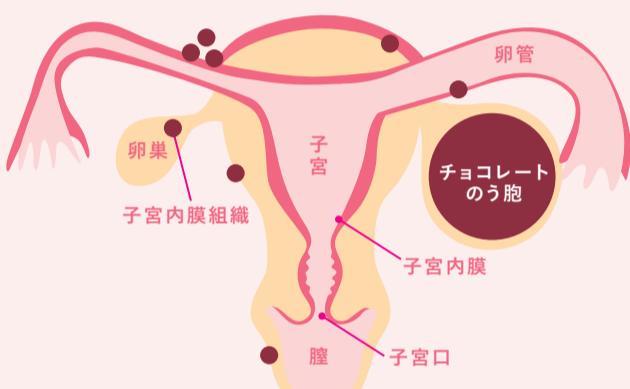
堀 昌志 先生



1989年藤田医科大学を卒業し、岐阜大学産婦人科へ入局。1996年岐阜大学大学院を卒業し、博士号を取得。東海中央病院産婦人科部長等を経て、操健康クリニック婦人科部長に至る。

症状の代表は月経痛で、患者の約90%が経験します。月経を重ねることに痛みが強くなり、月経時以外でも腰痛や下腹部痛、排便時の痛みを伴うこともあります。市販の鎮痛剤では鎮痛剤で痛みを和らげることはできますが、病気の進行を止めることはできません。

どんな症状ができる？



子宮内膜症は、本来子宮の内側にしかないはずの子宮内膜が、卵巢や子宮と直腸の間などの子宮周辺にできてしまう疾患です。患者の多くは20～30代で、特に30～34歳にピークがあります。不妊のリスクを高めることもあるため、妊娠を希望する方は注意が必要です。

子宮内膜は女性ホルモンの影響で月経周期に合わせて増殖しますが、子宮以外にできると経血がうまく排出できずにつまり、周囲の組織と癒着を起こすことがあります。卵巢にできる「チョコレートのう胞」は、放置するとまれに卵巢がんに進行する可能性もあるため注意が必要です。

子宮内膜症とは

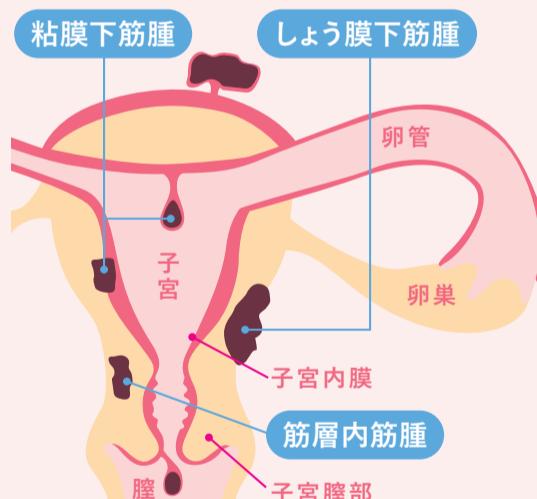
子宮内膜症

子宮筋腫は超音波検査で簡単に診断できます。小さく症状がなければ治療は不要です。治療が必要な場合は、妊娠希望や年齢に応じて、筋腫だけを摘出する手術や子宮全摘術などを行われます。

検査と治療

筋腫は小さくても月経量が多くなり、貧血や頻尿、便秘を引き起こすことがあります。外側にできた筋腫は大きくなつても症状が出ない場合もあります。不妊や早産、流産のリスクは位置に関わらずあるため、妊娠希望の方は注意が必要です。

どんな症状ができる？



子宮筋腫は、子宮にできるコブのような良性腫瘍で、40代の女性に多く見られます。筋腫の種類は、粘膜下筋腫（不正出血や不妊の原因になる）、漿膜下筋腫（大きくなるまで自覚症状が出にくい）、筋層内筋腫（大きくなると不正出血や流産・早産の原因になる）があります。卵巢から分泌される女性ホルモンによって成長し、閉経に近づくと発育が止まります。

子宮筋腫とは

子宮筋腫

軽めの症状でも検診を

子宮内膜症・筋腫とともに原因ははっきりとは解明されていませんが、いずれも女性に起こりやすい良性疾患です。悪性ではありませんが、生活に支障が出るほどの月経痛や過多月経、不妊や流産の原因となることがあります。症状の有無にかかわらず、20代から定期的に婦人科検診を受け、早期発見・早期治療に努めましょう。



私たちは岐阜の女性の明るい未来を応援します。



生活協同組合
コープぎふ



セキレディースクリニック
SEKI LADIES CLINIC



ピノキオ商事株式会社
ピノキオ薬局



松波総合病院



操健康クリニック



宮崎千恵婦人
クリニック

パピキラ kill Papi make kira2 とは？

子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス（HPV）をなくし、「ぎふの女性がずっとキラキラ輝けるように」という想いから生まれた予防啓発キャンペーンです。男女ともに病気について正しく知り、定期的な検診を受けましょう。

ぎふ子宮頸がん予防啓発キャンペーン

パピキラ

kill Papi make kira2

VOL. 4

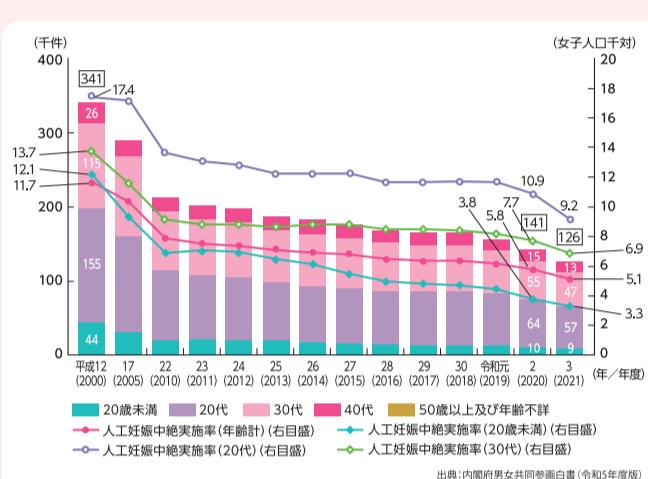
もしもの前に知っておこう。
望まない妊娠をさけるために



妊娠週数の 数え方

妊娠週数は、最後の月経開始日を妊娠0週0日として数えます。例として28日周期の場合、排卵日は妊娠2週0日、分娩予定日は280日（妊娠40週0日）となります。

妊娠区分	初期			中期			後期		
	妊娠月数	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月
妊娠周期	4週	5週	6週	7週	8週	9週	10週	11週	12週
母体と胎児 診察と健診	胎囊確認 心拍確認	予定日の 決定			妊婦健診：4週間に1回		妊婦健診：2週間に1回		妊婦健診： 1週間に1回
胎児の成長									



日本における令和5（2023）年度の人工妊娠中絶件数は126,734件で、前年度比4,009件（3.3%）増加しています。年齢別では「19歳」が4,707件、「18歳」が2,641件で、18歳階級では「20歳」が2,398件、「19歳」が3,980件と最も多い結果でした。

※厚生労働省「令和5年衛生行政報告例（概況）」人工妊娠中絶件数及び実施率の年次推移（参考）

日本における令和5（2023）年度の人工妊娠中絶件数は126,734件で、前年度比4,009件（3.3%）増加しています。年齢別では「19歳」が4,707件、「18歳」が2,641件で、18歳階級では「20歳」が2,398件、「19歳」が3,980件と最も多い結果でした。

上妊娠の継続または分娩が困難な場合などに限り、妊娠22週未満であれば人口妊娠中絶が可能です。それ以後は、母体への負担の大きさや倫理的観点からいかなる理由であっても認められていません。特に妊娠12週以降は中絶する方法も変わり、身体の負担もかなり増えることになります。処置は手術または経口薬で行われ、妊娠週数に応じて方法が異なります。

人工妊娠中絶に 伴うリスク

身体的には感染症、出血、子宮穿孔、将来的な妊娠への影響（不妊や流産リスクの増加）などが稀に起こる可能性があります。また、罪悪感や後悔といった精神的な負担も大きいため、周囲の支えや専門家によるケアが重要です。また、経済的にも重い選択となります。中絶する時の妊娠週数や状況により費用は変動しますが、目標として数万～数十万円程度かかります。精神・経済共にリスクが生じる事を理解しましょう。

緊急避妊薬（アフターピル）

緊急避妊薬は、性交後72時間以内に服用することで妊娠の可能性を下げる薬です。これまでには医師の診察と処方が必要でしたが、避妊失敗や性暴力などによる望まない妊娠を防ぐため、子宮内に器具を挿入し、精子と卵子の結合を防ぎます。効果が長期間続く方法です。ピルを毎日服用することが難しい場合に適しています。

IUD（子宮内避妊具）

重い月経に悩んでいる人への治療薬として婦人科で処方される薬で、女性が毎日一定の時間に服用することで高い避妊効果が得られます。ただ、ピルで性感染症は防げません。コンドームとの併用が重要となります。

ピル（低用量経口避妊薬）

市販されている一般的な避妊方法で、性感染症予防にも有効。ただし破損や装着ミスに注意が必要です。

コンドーム

望まない妊娠を防ぐには、パートナーと相談しながら適切な避妊方法を選ぶことが大切です。避妊は女性任せではなく、男性側の責任の重要性についても今一度考えましょう。

自分やパートナーを
守るために

私たち岐阜の女性の明るい未来を応援します。

生活協同組合
コープぎふ

セキレディースクリニック
SEKI LADIES CLINIC 産科・婦人科

ピノキオ商事株式会社
ピノキオ薬局

松波総合病院

操健康クリニック

宮崎千恵婦人
クリニック

産婦人科見学ツアー

知ってほしい 大切な性のこと

せきレディースクリニック × 関高校

産後うつについて

出産後に急激なホルモン変化や育児のストレスから、気分の落ち込み、不眠、食欲不振などの症状が二週間以上続く精神疾患です。

若年妊娠について

15～18歳で妊娠した人は、その半数以上が中絶を選択したというデータがあります。性行動には責任が伴うこと理解して行動しましょう。

出産について

出産は精神的不安を伴いながら、身体への負担も大きく、交通事故と同じレベルのダメージを受けるといわれています。

知つておこう！

月経や妊娠・出産だけでなく、女性特有のトラブルを幅広く相談できます。

みなさんが高校性のとき、「性」についてどのくらい正しい知識をもっていましたか？

妊娠や性感染症は女性だけでなく、男性にも関わる問題です。

友達やインターネットからの情報だけに頼らず、正しい性知識を身につけることは、自分自身と大切なパートナー、そして未来の子どもの命を守るためにとても大切です。

高校生にも、男女共に命の尊さと性行動には責任が伴うことを知ってほしいという想いから、関市のせきレディースクリニックが見学ツアーを毎年開催しています。

医療に興味を持つ関高校の生徒19人がクリニック内を見学し、妊娠・出産にいたるまでの過程や性についての理解を深めました。



産婦人科とは？

産婦人科は、産科と婦人科の両方を兼ねた病院です。

産科・婦人科共にまずは診察室へ。普通の病院と同じで問診後に詳しい検査が必要な場合は内診台で診察をします。

診察室

産科・婦人科共にまずは診察室へ。普通の病院と同じで問診後に詳しい検査が必要な場合は内診台で診察をします。

産科
妊娠・出産に伴う検査や治療

婦人科
生理痛・生理不順・性感染症・子宮がん検診・PMS・避妊など



実際のクリニックを見学する貴重な機会

月経や妊娠・出産だけでなく、女性特有のトラブルを幅広く相談できます。

経腹超音波検査
赤ちゃんの様子を見ることができる

経腹超音波検査
臍内部を調べることができる

産婦人科医は、来院する方が皆、緊張しているということを分かった上で診察に当たります。安心して診てもらいましょう。



手術室



見学中、ちょうど出産を終えた方が、へそのはじと胎盤を触らせてくださいました。

Word解説

※1 自然分娩
お母さんが自らの力で赤ちゃんを産む最も自然な方法です。

※2 無痛(和通)分娩
脊髄を包む膜に鎮痛薬や局所麻酔薬を注入し、無痛(和通)状態にします。

※3 帝王切開
お母さんのお腹と子宮を切開して赤ちゃんを取り出す方法です。



LDR

「Labor（陣痛）／Delivery（分娩）／Recovery（回復）」の頭文字



見学した高校生からの感想

ツアーフ最後に赤ちゃんを見た時は、自分たちがこの子をこの世界で見た数少ない人間であると感じ、命を今まで一番身近に感じました。（1年生・男性）

医師や助産師から現場の話を聞き、自分には経験できない女性の大変さが少し理解出来た気がします。（2年生・女性）

私が訪れている時にも新たな命が誕生し、その胎盤に触れたことがとても印象に残りました。妊娠・出産のほかにも、様々な悩みを抱える人への配慮を随所に感じました。（2年生・女性）



産後リハビリや整体で心と体をケア

出産後のケアも大切
**産後ケア施設
ル・ジョア**

県内唯一の産後ケア施設「ル・ジョア」は、主に産後3～5ヶ月のお母さんが赤ちゃんと一緒に宿泊し、出産のダメージを癒すための施設です。「産後ケア」は産後うつの予防に役立つとされ、近年注目が集まっています。

岐阜市・岐南町・笠松町・本巣郡北方町にて
19万部配布！



羽ばたく女性を支えるメディア

岐阜新聞社営業局が身近な情報を丁寧に地域の皆様にお届けする岐阜市を中心にポスティング配布をしているフリーペーパーです。

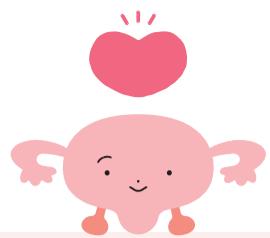
まふのはねでも、子宮頸がん予防啓発キャンペーン記事をお届けしています。今後の情報収集に是非お役立てください。

心に羽を。

私たちが変化する

メッセージ特集

岐阜新聞女子netでは、子宮頸がん予防啓発キャンペーンの一環として、
協賛企業の皆さまから、検診の大切さや、
大人への第一歩を踏み出す20歳の皆さんに向けたメッセージをお寄せいただきました。
検診へ一歩踏み出すきっかけになればうれしいです。





MISAO HEALTH CLINICS
操健康クリニック
副院長兼総看護師長
せいおう ひでこ
清王 英子さん

快適な生活を送るために

操健康クリニックでは、人間ドック・健康診断・各種予防接種事業に力を入れています。

私は、胃カメラ、大腸カメラを使った検査の時、病気の早期発見、早期治療につながった方から「早く見つけてもらうことができてよかった」と言っていただけたびにうれしさを感じています。

もちろん、病気にならないことが一番です。HPVワクチンの接種はまさに「予防できることはまず予防する」という点から、私の娘も高校2年生の時に受けています。昨年度はキャッチアップ接種があった関係で当クリニックでも多くの方が受けましたが、今年はその反動がある為か少ない印象です。まだの方は、こういった記事を見たのをきっかけに打っていただければと思います。

外来には、毎日様々な症状のある受診者の方が来院されます。中には本人が予想していた以上に重篤な症状の方もみえます。連携病院に救急搬送され、一命を取り留める方もあります。

人間ドックを受診される方も専門科を受診される方も、皆さん自らの健康に気を遣ってみえます。医療機関を活用して、健康を保持し、QOLを高めていきましょう。

私たちは、みなさんのお役に立てればと思っています。



PINOKIO PHARMACY
ピノキオ薬局新岐阜店
薬剤師
わたなべ ともえ
渡邊 智重さん

健康の基本はよく食べよく寝て湯船につかること

2024年7月のオープン時から新岐阜店で薬剤師をしています。同じビルには心療内科と胃腸科、痛みのクリニックが入っており、そちらの処方せんを扱うことが大半ですが、駅前という立地柄、外出帰りの方も来てくださいます。

心療内科の処方せんを持った若い女性の患者さんもいらっしゃいます。「イライラがとまらない」「気持ちが落ち込んでいる」などは、ホルモンバランスの乱れや婦人科系の疾患など別の原因でそういう症状が出ている場合もあります。スマートフォンに症状を打ち込めばそれらしい病名が出てくるかもしれませんがその情報が正しいとは限りません。迷ったらかかりつけ医に相談されると良いかと思います。

サプリメントの情報も同じです。インターネット上で評価が高いものや友達が飲んでいるものが自身に合うとは限りません。特に、何か処方薬などを飲んでいるのであれば飲み合わせも気にする必要があります。

薬剤師として日々薬に関する業務をしている身ではありますが、健康の基本はバランスよく食べてしっかり寝ること、精神的にリラックスできるよう湯船にしっかりとつかること、これらが健康の基本だと考えています。定期的な健診も大切です。自分の健康は自分で守るという意識を持って未来に向けて歩んでほしいですね。



COOP GIFU
生活協同組合コープぎふ
広報・くらしの活動グループ
あおき かおり
青木 香保里さん

まつばら やよい

先輩職員の松原 弥生さん

充実した毎日のためには食事・睡眠・運動・健診

入職7年目で、現在は広報として、コープぎふの事業や商品・イベント、一緒に働く仲間の活動など職員に役立つ情報を紹介する部内報の制作・編集を行っています。また、子育て世帯を対象にしたイベントの企画もしています。昨年度までは「地域担当」として、組合員のご家庭に商品を配達していました。組合員から「家族の持病もあり、カタログの塩分表示を確認するようしているの」など、健康を意識した生活をされているというお話を聞く機会もあり、私自身も健康への意識を高めるきっかけになっていました。

地域担当をしていた頃は、当たり前のように体を動かしていたので、ご飯をしっかりと食べ、しっかりと睡眠をとって乗り切っていましたが、デスクワークが中心となった今は運動不足を感じています。休日に歩いたり、ご飯を腹八分目にしたりして調整しているところです。

体調管理はずっと向き合っていかなければならない問題だと感じています。健康診断は大切ですし、不調があれば早めに受診する大切さを感じています。というのも私自身、生理痛に対し「このくらいは大丈夫」と我慢を続け、仕事に支障が出るくらいひどくなりやっと医療機関を受診した経験があり、もっと早く行くべきだったと後悔しています。夏に結婚して私生活の環境ががらりと変わりましたが、しっかりと体調管理をして、健康で楽しい家庭を築いていきたいです。



MATSUNAMI GENERAL HOSPITAL
松波総合病院病院長
岐阜県産婦人科医会会長
まつなみ かずとし
松波 和寿さん

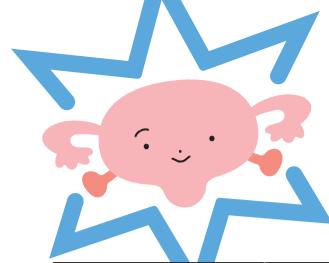
低用量ピル使い、体への負担を軽減

経済産業省は2024年2月、月経困難症や更年期などの女性特有の健康課題による社会全体の経済損失は年約3兆4000億円という試算を出しました。ホルモンバランスの乱れによる離職やパフォーマンスの低下は、社会にこれだけ大きな影響を与えているのです。

低用量ピル(OC/LEP)を使ってホルモン治療をすることで、月経前になると調子が悪くなるPMS(月経前症候群)の軽減につながりますし、子宮内膜症の予防、不妊症リスクの低減にもつながります。

子どもをたくさん産むのが当たり前だった頃と比べて今は、妊娠・出産の回数が少なくなっていますし、初潮の年齢は下がっていますので、閉経までの月経の回数が格段に増えています。生理痛が深刻な人だけでなく、そこまで気にならないという人であっても、月経が体に大きな負担がかかっている点は変わらないので、若いうちから低用量ピルを使っていただければと思います。

ちなみに、「低用量ピルを飲んでいれば避妊できる」という考えについては注意が必要です。確かに避妊に効果はありますが、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染予防にはなりません。「低用量ピルの服用と子宮頸がん予防は別」という点も知っておいていただければと思います。



市町村検診窓口

(8)

「子宮頸がん検診」についてのご相談・お問い合わせは、下記のお住まいの市町村各窓口へお気軽にどうぞ。

配布市町村	担当課・窓口	窓口番号	検診方法	検診期間
岐阜地域	岐阜市 保健予防課	058-252-7193	節目検診クーポン / 6月下旬発送(予定)	2026年7月1日～2027年1月31日(予定)
	羽島市 子育て・健幸課	058-392-1111	節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年4月～2027年2月
	各務原市 健康づくり推進課	058-383-1115	個別検診 節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年6月1日～2027年2月28日(予定)
	山県市 健康介護課	0581-22-6838	集団・個別検診 節目検診クーポン / 5月中旬発送(予定)	2026年6月～2026年12月末日(予定)
	瑞穂市 健康推進課	058-327-8611	節目検診クーポン / 6月下旬発送(予定)	2026年7月～2026年12月(予定)
	本巣市 健康支援課	058-320-0153	節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年6月～2026年11月(予定)
	笠松町 健康介護課	058-388-7171	節目検診クーポン / 6月中旬発送(予定)	2026年7月1日～2027年1月31日(予定)
	岐南町 健康推進課	058-247-1321	節目検診クーポン / 6月下旬発送(予定)	2026年7月1日～2027年1月31日(予定)
	北方町 保健センター	058-323-7600	節目検診クーポン / 9月中旬発送(予定)	2026年10月1日～2026年12月中旬(予定)
西濃地域	大垣市 保健センター	0584-75-2322	節目検診クーポン / 5月中旬発送(予定)	2026年5月～2027年2月(予定)
	海津市 健康課	0584-53-1317	節目検診クーポン / 4月下旬発送(予定)	2026年5月～2027年2月末日(予定)
	養老町 保健センター	0584-32-9025	節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年4月1日～2027年3月末日(予定)
	関ヶ原町 健康増進センター	0584-43-3201	節目検診クーポン / 5月上旬発送(予定)	実施日未定
	垂井町 保健センター	0584-22-1021	集団・個別検診 節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年6月～2026年12月
	安八町 保健センター	0584-64-3775	個別検診・節目検診クーポン / 4月下旬発送(予定)	2026年5月～2027年2月(予定)
	神戸町 保健センター	0584-27-7555	節目検診クーポン / 4月下旬発送(予定)	2026年5月1日～2027年2月28日
	輪之内町 保健センター	0584-69-5155	節目検診クーポン / 4月下旬発送(予定)	2026年5月～2027年2月
	揖斐川町 揖斐川保健センター	0585-23-1511	集団・個別 検診節目クーポン / 5月発送(予定)	2026年6月～2027年2月(予定)
	大野町 保健センター	0585-34-2333	節目検診クーポン / 4月発送(予定)	2026年6月～2027年2月末日(予定)
中濃地域	池田町 保健センター	0585-45-3191	節目検診クーポン / 8月下旬発送(予定)	2026年9月1日～2027年2月28日(予定)
	関市 市民健康課	0575-24-0111	21歳無料クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年6月1日～2027年2月28日
	美濃市 保健センター	0575-33-0550	節目検診クーポン / 5月上旬発送(予定)	2026年5月1日～2027年3月31日
	美濃加茂市 健康課	0574-66-1365	集団・個別検診(要申込) 節目検診クーポン / 4～10月発送(予定)	2026年4月～2026年12月
	可児市 健康増進課	0574-62-1111	節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年5月下旬～2027年1月末日
	郡上市 健康課	0575-88-4511	節目検診クーポン / 5月上旬発送(予定)	2026年5月～2027年2月
	川辺町 健康福祉課	0574-53-2515	節目検診クーポン / 6月中旬発送(予定)	2026年7月1日～2026年12月31日
	坂祝町 保健センター	0574-26-7201	節目検診クーポン / 8月中旬発送(予定)	2026年6月1日～2027年1月末日
	白川町 保健福祉課	0574-72-2317	集団・施設 節目検診クーポン / 5月下旬発送(予定)	2026年6月～2026年12月末日
	富加町 福祉保健課	0574-54-2117(直通)	集団・個別検診 年度末年齢20・25歳無料 / 5月上旬発送(予定)	2026年6月1日～2026年12月末日
	七宗町 健康福祉課(生きがい健康センター)	0574-48-1112	節目検診クーポン / 7月初旬発送(予定)	2026年8月1日～2027年1月末日
	八百津町 健康福祉課	0574-43-2111	節目検診クーポン / 4月下旬～5月上旬発送(予定)	2026年6月1日～2026年12月末日
東濃地域	東白川村 村民福祉課(保健係)	0574-78-3111	節目検診クーポン / 9月中旬発送(予定)	2026年4月1日～2027年3月31日
	御嵩町 福祉子ども課(保健予防係)	0574-67-2111	節目検診クーポン / 6月頃発送	2026年7月～2026年12月
	多治見市 保健センター	0572-23-5025	節目検診クーポン / 5月下旬発送	2026年6月1日～2026年12月28日(予定)
	中津川市 健康課	0573-66-1111	節目検診クーポン / 4月中旬発送(予定)	2026年4月1日～2027年3月31日
	瑞浪市 健康づくり課	0572-68-9785	節目検診クーポン / 5月発送(予定)	2026年5月～2026年12月
飛騨地域	恵那市 健幸推進課	0573-26-2111	節目検診クーポン / 4月発送(予定)	2026年5月～2027年3月
	土岐市 健康推進課	0572-55-2010	節目検診クーポン / 5月上旬発送(予定)	2026年5月～2026年12月
	高山市 健康推進課	0577-35-3160	申し込み者に個別案内送付 ※令和8年度は平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性は無料	2026年4月～2027年3月
	飛驒市 保健センター	0577-73-2948	集団検診で実施(要申込) 年度末年齢20歳・25歳無料	2026年5月～2026年11月(予定)
飛騨地域	下呂市 健康課	0576-25-2680	節目検診クーポン / 5月中旬発送(予定)	2026年5月中旬～2027年3月末日(予定)
	白川村 村民課	05769-6-1311	節目検診クーポン / 4月中旬発送(予定)	2026年5月、9月(予定)

岐阜新聞 デジタル

SNSの情報に迷ったら、信頼できる“確かな1本”を。
重要なニュースはどれ？いま読んでおくべき記事をサクッと読める！

[編集・発行]

岐阜新聞社 営業局

〒500-8577 岐阜市今小町10

岐阜新聞女子net

検索

岐阜新聞デジタル 有料プランは月額1980円(税込)から!

有料プラン(デジタルプラン、宅配+デジタルプラン)に登録すると、新聞紙面ビューアや、お得なクーポンなどを便利に、快適にお使いいただけます。朝刊購読の方は追加料金なしで、「宅配+デジタルプラン」に登録できます。

詳しくはちらから

