

公立久米島病院だより

3・4月の休診日：毎週日曜・月曜、3/20日（土）、4/29日（木）

☎985-5555
受付時間／午前8時30分～11時
午後1時～4時

若い女性のがん



女性特有のがんとして代表的なものは乳がん、子宮がん、卵巣がんです。がんの多くは高齢になるほど発症リスクが高まるため、若い女性にはあまり関係のない病気だと思われがちですが、女性特有のがんは若年化が進んでいて、20代、30代で発症するケースが急増しています。

仕事や家事、子育てに忙しく、自分のことは後回しになってしまいがちだと思いますが、年に1回は子宮がん検診、乳がん検診を受けましょう！

●子宮頸がん

子宮頸がんの発生原因として、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が明らかにされ、多くは性交渉によって感染します。性交渉の経験があれば一生に一度は感染すると言われていています。その多くは免疫系によって排除されてしまい、ごくわずかな人ががんになるのみで、大部分の人は何ごともおきません。初期の子宮頸がんはほとんど自覚症状がありません。よって定期的ながん検診を受けること、および月経以外に出血などが見られたら、すぐに受診してできるだけ早期に発見

することが大切です。また昨今は予防ワクチンもあり、その接種を検討するものいいでしょう。

●卵巣がん

卵巣がんは当初は無症状のため、サイレントキラーと呼ばれます。お腹が張る、最近太ったとの訴えや、超音波検査で骨盤内の腫瘍として発見されることもあります。若い女性でもまれに悪性の卵巣腫瘍が発生したり、遺伝性乳がん卵巣がん、チョコレート嚢胞などの良性の卵巣腫瘍ががん化することもあります。不正出血などの症状が出にくい病気ですので、がん検診や婦人科を受診する際に卵巣も見てもらいましょう。

●乳がん

日本人女性に最も多いがんで、13人に1人が、一生の間で乳がんになると言われています。直径2cmまでに早期発見すれば、乳がんはほぼ完治する病気です。30歳を越えたら定期的に乳がん検診をうけることをお勧めします。自己検診で乳房のしこりなどに気づいたら医療機関を受診しましょう。

出典：日本産科婦人科学会編著 HUMAN+ 女と男のディクショナリー改訂第二版 p51-p55 「がん検診はいつから受けたらいいの？、若い女性のがん」



「激動の一年の最後に “セルフケア” と “ポジティブ感情”」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

2020 年度は一斉休校から始まり、感染への不安、経済的負担、生活様式の変化など、大変な一年でした。コロナ前と比較し親（特に母親）の養育ストレスは増加したとの報告がありますが、多かれ少なかれ皆ストレスを受けていると思います。

ストレス下では心の余裕がなくなり、思考もネガティブになりやすいです。さらに自分を否定したり、他人への信頼感まで低下することがしばしばあります。

普段より過剰に怒ってしまったり、「こんな自分は親失格では」と自己否定をしたり、「この子は当てつけでやっているのでは」と子どもの行動までネガティブに捉えることが増えていたら、それは親自身が疲弊しているサインです。

そんな時にオススメな3つの方法をご紹介します。

- 1) **自分のための時間を作る** ちょっと美味しいものを食べたり、ぼーっと海を眺めたり、人に話を聞いてもらうことも有効です。何気ないことでも「頑張ってる自分をいたわる気持ち」ですること効果倍増！
- 2) **家族に弱みを見せる** 「余裕がなくて怒りすぎちゃったんだ。ごめんね。」と、素直に伝えましょう。無理して頑張り続けるよりも弱音をはいた方が、周囲は「協力しよう」という気持ちになります。何よりも自分が楽になります。
- 3) **1 日をポジティブ感情で終わらせる** これが一番大事です。子供に怒りすぎてしまった時、ダメな親だなと思った時も、1日の最後には「あなたのことが大好きなんだよ」とハグしてください。それを聞いて嬉しくない子どもはいません。赤ちゃんでも想いは伝わります。言うのが恥ずかしければ、寝顔を見ながらその子の好きな所を1つ思い出すだけでも効果があります。疲弊して張り詰めていた心がその瞬間に少しだけゆるむのを感じてみてください。

親自身が自分をいたわり（セルフケア）、子どもに対するポジティブ感情を保つことは、長い子育ての間の大事な土台です。

大変な一年を終えようとしている今、まずは自分自身にそして周りの人にも「よく頑張ったね！」と伝えましょう！