

KKC タイムズ

vol. 22

特集

知っておきたい 「女性特有のがん」と 検診のポイント

春は、新しい季節の始まり。
3月は、「女性の健康週間」
女性の方だけでなく、
家族・パートナーの方も必見！
女性特有の「がん」、
心と体を左右する「睡眠」
見過ごしがちな「やせ」のリスク
—あなたの家族は大丈夫？

特集

知っておきたい！ 「女性特有のがん」と検診のポイント

忙しい毎日の中で後回しにしがちな自分の体。女性特有のがんは、社会や家庭で中心となる世代で発症のピークを迎えるのが特徴です。



1 なぜ「女性特有のがん」に注意が必要か？

現代女性は、ライフスタイルの変化（初潮の早期化、晩婚・少子化）により、生涯の月経回数が増えています。

その結果、女性ホルモン(エストロゲン)にさらされる期間が長くなり、リスクが高まっていると考えられています。



■ 発症ピークの違い(男女比較のイメージ)

一般的ながん

加齢とともにリスクが上昇（高齢層に多い）

女性特有のがん

20代からの、比較的若い世代・働き盛りにピークがある



早期（ステージ1）で発見された場合の
5年生存率は90%以上
「早く見つければ治せる病気」です。

2 がん別の特徴とセルフチェック

がんの種類	リスクのピーク	対策・チェックポイント
乳がん	40代後半～60代 (30代後半から増加)	9人に1人が罹患。月1回のセルフチェックと、普段の乳房の状態を知る「プレスト・アウェアネス」が重要。
子宮頸がん	20代～40代	主因はHPV感染。20歳からの定期検診とワクチンの併用が効果的。
子宮体がん	閉経後に多い	不正出血は重要な警告。検診指針がないため、異変があれば即受診。
卵巣がん	40代以降	自覚症状が乏しい。「お腹が張る」「下腹部がきつい」などの違和感に注意。婦人科で定期的に検査。

3 検診をスムーズに受けるヒント



「痛そう」「怖い」という不安を和らげるためのポイントです。

40歳から検診

乳がん検診

マンモグラフィ

40歳以上が目安。石灰化の発見に強い。



乳腺エコー

20～30代に推奨されることが多い。痛みや被ばくがない。



40歳未満に推奨

子宮頸がん検診

20歳から検診

【内容】

細胞採取と内診
(数分で終了)



コツ

生理中を避けることで検査精度が保てます。
自治体のクーポンを活用しましょう。

4 あなたを守る3つのステップ

STEP 1

知る

自分の年齢がどのがんの好発期にあたるか把握する。



STEP 2

見る触れる

不正出血、お腹の張り、乳房のしこりなど、日々の変化を見逃さない。



STEP 3

行く

症状がなくても定期検診へ。
自治体や職場の補助をチェック！
※症状がある場合は、検診ではなく、病院で精密検査へ



詳しくはこちら！

「女性のがん」と「検診」のお話(コラム版)をご覧ください！



無理なダイエット、していませんか？



女性の「やせ」について考えてみよう！



厚生労働省では、毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」として定め、女性の健康に関する知識の向上、女性の健康課題の改善などを目的とし、国及び地方公共団体、関連団体などが全国規模でさまざまなイベントを開催しています。

女性の「やせ」の現状

令和6年国民健康・栄養調査の結果では、20歳以上の女性全体のBMI18.5未満（やせ）の割合は19.1%となっていて、他の先進国と比べても高い傾向となっています。

体格を表す指標：BMI（ボディマス指数）の計算方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

（日本人の食事摂取基準 2025 より参照）

「やせ」のデメリットって？

✓ やせ願望が高まることによって様々な病気のリスクが高まる

やせ願望が深刻化すると、「神経性やせ症（拒食症）」や「神経性過食症（過食症）」を招く恐れがあります。これらが慢性化すると、無月経や低血圧・不整脈など多くの健康障害を招く恐れがあります。

✓ 骨密度の低下により骨粗しょう症のリスクが増大する

私たちの骨は、成長期に増加し、20歳ごろに最大骨量となります。その後、加齢に伴い減少しますが、女性は、閉経に伴い、さらに骨量が減少しやすくなります。「やせ」の状態では、栄養が不足していると、十分に骨量を獲得することができず、中年期に骨粗しょう症になるリスクが高くなると言われています。

✓ 鉄欠乏など栄養不良のリスクを高める

ダイエットなどによる偏った食生活によって、体に必要な栄養を十分に摂ることが出来ず、鉄欠乏による貧血のリスクを高めるおそれがあります。



✓ 妊娠・出産に影響することもある

日本では低出生体重児*の割合が北米やヨーロッパなどの先進国と比較して高いという報告もあります。「やせ」や、妊娠中の体重増加不足により、小さく生まれた子は、体内にエネルギーを溜めこみやすい体質になるため、将来高血圧や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなると考えられています。

*低出生時体重児…出生体重2500g未満のこと

健康で過ごすために食生活を見直そう

■ 1日3食バランスよく食べよう

1食でも欠食すると、体に必要な栄養素を十分に摂れない可能性があります。欠食に心当たりのある方は、まずは3食食べるようにしましょう。

バランスの摂れた食事とは？

主食

ごはん・パン・麺など

汁物

汁物は1日1杯を目安になるべく具沢山にし、汁の量を減らしましょう

主菜

肉・魚・卵・大豆製品など

副菜

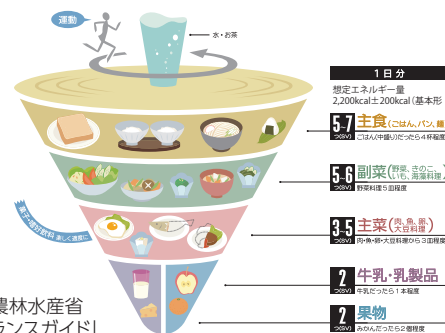
野菜・きのこ・海藻料理など



★食事での食品はできるだけ偏らないようにすると、それぞれの食品に含まれる様々な栄養素を摂取でき、貧血予防や骨密度の低下予防にも繋がります！

■ 1日の食事の目安量について

1日に「何を」「どれだけ」食べたら良いかを考える際に参考になるのが、「食事バランスガイド」です。食事バランスガイドは、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストで分かりやすく示したものになります。



参考：農林水産省「食事バランスガイド」

★私たちが1日に必要なエネルギー量は、性別・年齢・身体活動によって日々変化します。毎日体重を測定し、その変化に応じて食事量を調整することも大切です。

おいしく食べて、健康を維持しましょう！



みなさん、
しっかりと睡眠を取れていますか？

睡眠時間が短く浅い睡眠では、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスク、死亡リスクが高まることが明らかとなっています。“良い睡眠”には、**量（適正な睡眠時間の確保）**と**質（睡眠休養感の向上）**が重要です。



■ 量（適正な睡眠時間の確保）

適正な睡眠時間

- ・成人 ▶▶ 6～8時間 ※高齢者は寢床で過ごす時間が8時間以上にならないよう注意が必要です
- ・小学生 ▶▶ 9～12時間
- ・中学・高校生 ▶▶ 8～10時間 (適正な睡眠時間には個人差があります)

睡眠時間の確保

睡眠時間が短くなる原因は人それぞれ生活背景により異なりますが、通勤時間や家事・育児・介護時間が長い人ほど、睡眠時間が短い傾向であることが調査*1で明らかとなっています。家事・育児・介護の分担や、水曜日は早寝をする日と決めるなど目標を立て、まずはできることから始めましょう。

■ 質（睡眠休養感の向上）

睡眠休養感は睡眠で休養がとれた感覚のことを言います。睡眠休養感のチェックには、「**睡眠チェックシート**」が有効です。睡眠休養感を5段階で評価し、就床時刻と起床時刻、実際に眠っていた時間とともに記録して、1週間の自分の睡眠をチェックしてみましょう。

	前日の就床時刻 (寢床に入った時刻)	起床時刻 (寢床から出た時刻)	床上時間 (寢床で過ごした時間)	睡眠時間 (実際に眠っていた時間)	睡眠休養感 (非常に良い(5)～非常に悪い(1))	休日 (休日にチェック)
例) 4月1日(日)	23時 00分	6時 30分	7時間 30分	7時間 00分	3 / 5	✓
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	
月 日()	時 分	時 分	時間 分	時間 分	/ 5	

平均値	平日 (仕事・学校などの日)	休日
床上時間	時間	時間
睡眠時間	時間	時間
睡眠休養感	点(1～5)	

睡眠
チェックシート
はこちら



睡眠休養感を向上させるポイント！

睡眠休養感を向上させるには、寝室の環境づくりと生活習慣を整えることが重要です。

■ 寝室の環境づくり

光

- ✓起床時は朝日を浴び、日中はできるだけ日光を浴びるようにする。
- ✓夜は照明を弱くし、できるだけ暗い環境を作る。
- ✓睡眠の1時間前からスマートフォンなどの使用を控える。



温度

- ✓エアコンを使用し暑すぎず寒すぎない温度を保つ(特に夏・冬)。
- ✓睡眠1～2時間前に入浴すると寝つきやすくなる。
- ✓リラックスできる寝衣・寝具で眠ることも重要。

音

- ✓静かな睡眠環境の確保が重要。
- ✓屋外の騒音が気になる場合は、防音機能のあるカーテンなどを設置する。

■ 生活習慣を整える

運動

- ✓息が弾み汗をかく程度の散歩やウォーキングなどの運動を習慣づける。
- ✓就寝前1時間以内の激しい運動を控える。



食事

- ✓しっかりと朝食を摂り、就寝直前の夜食や間食を控えましょう。過量な飲酒や夕方以降のカフェイン摂取を控える。



生活リズム

- ✓日中は活動的に、夜間はリラックスして過ごし、1日の睡眠と覚醒リズムにメリハリをつける。
- ✓休日に睡眠不足を取り戻そうと「寝だめ」をすると体内時計が乱れ、慢性的な睡眠不足につながるため、休日でも規則正しい生活を。



睡眠状況を客観的に知る！

健診と同様に、まずは自分の睡眠状況を知ることが重要です。睡眠を計測するアプリも増えています。睡眠チェックシートやアプリなどを活用し、自分で睡眠時間・休養感のチェックから始めてみましょう！

*1 勤務時間インターバル制度を導入している企業を対象とした調査より
 【参考文献】・厚生労働省．“健康づくりのための睡眠ガイド2023”．2024-9-18．<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>．(参照2026-2-3)
 ・独立行政法人労働政策研究・研修機構．“勤務時間インターバル制度の実情—厚生労働省「勤務時間インターバル制度に関する実態調査」結果の分析—”．2025-10-24．<https://www.jil.go.jp/institute/siryo/2025/294.html>．(参照2026-2-3)
 ・厚生労働省．“睡眠チェックシート”．厚生労働省 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～．2025-9．https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/check-sleep.pdf．(参照2026-2-3)
 ・Masaki M., et al., “Discrepancies between subjective and objective sleep assessments revealed by in-home electroencephalography during real-world sleep” Proc Natl Acad Sci., 2025, vol.122, no.3, e2412895121

個人会員組織 **KKC Let's®**

公式LINE
友だち募集中!

会員の皆様の健康管理に役立つ耳より情報をお届けします!

KKC Let's®



友だち登録



Instagram

にて情報発信中です!

@zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介などを投稿しています。ぜひフォロー＆“いいね”をお願いします!



編集
後記



新しい生活が始まる春、ページをめくりながら、「ちょっと生活を見直してみようかな」「検診に行ってみようかな」と思っていただけなら幸いです。KKCタイムズは全号をホームページで公開中です。気になるバックナンバーもぜひご覧ください!

次は夏にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください!



KKC 一般財団法人 **近畿健康管理センター**

<https://www.zai-kkc.or.jp/>

