特集

検診が自分ごとにかわった日

セミナーレポート

～ 私の体験から伝えたいこと ～

11月16日に開催されたイベントでは、自身の経験から子宮頸がん検診の啓発活動を行うタレントの休井美郷さんと、産婦人科医として診療と情報発信に取り組む稲葉可奈子先生に、子宮頸がん検診の重要性と、女性たちに伝えたい想いについて語っていただきました。

タレント **休井 美郷**（きゅう い み さと）さん

大阪府出身。1991年生まれの34歳。人気恋愛リアリティ番組「バチェラー・ジャパン シーズン4」に参加し話題に。YouTube「きゅうちゃんねる」やInstagramで、パン作りや料理、ファッション、美容など女性向けライフスタイル情報を発信し、17万以上のフォロワーに支持されている。2023年に子宮頸がんの一歩手前の状態である「高度異形成」と診断されて以来、自らの体験をもとに同じ悩みを持つ女性へ、検診の啓発活動に取り組んでいる。

×

産婦人科医 **稲葉可奈子**（いな ば か な こ）先生

京都大学医学部卒業、東京大学大学院博士課程修了。三井記念病院、関東中央病院などを経て2024年7月1日に「Inaba Clinic」（東京都渋谷区）を開業。産婦人科専門医、博士（医学）、みんパピ！みんなで知ろうHPVプロジェクト代表。子宮頸がん予防や性教育など生きていく上で必要な知識や正確な医療情報とリテラシー、育児情報などを、SNS、メディア、企業研修などを通して効果的に発信することに努めている。

子宮頸がんの一歩手前である「高度異形成」を発症されましたが、病気に気づいたきっかけを教えてください。

休井さん　当時、健康診断を受ける仕事を依頼されたんですが、最初は怖くてお断りしていました。まさか自分が病気なわけないし、検査は痛そうだし…と不安のほうが大きかったんです。でもちょうどその頃、不正出血が1週間ほど続いたり、口内炎が一度に8個もできたりと、これまでにない体調不良がいくつも重なっていました。直接子宮の病気とは関係ない症状なんですが、「なんとなく身体がおかしいな」という違和感があって、「やっぱり一度きちんと検査を受けてみよう」と思い立ち、受診したところ高度異形成が見つかったんです。ただ、自覚症状が全くなかったので、自分では全然信じられなくて。要精密検査の通知が届いても実感が湧かず、「私、本当に病気なの？」という気持ちのまま再検査に向かったのをよく覚えています。正直、きっと何かの間違いなんじゃないか、と最後の最後まで思っていました。

高度異形成と診断された場合、どのような治療方法があるのでしょうか。

稲葉先生　高度異形成の場合、治療は大きく2つあります。1つ目はレーザー治療です。病変部分をレーザーで焼く方法で、子宮の入り口の形がほとんど変わらないので、妊娠や出産への影響は少ないのがメリットです。ただ、焼くだけなので、病変がどこまで広がっていたかを組織で確認できない点がデメリットです。2つ目は円錐切除術。子宮の入り口の一部を円錐形に切り取る手術です。メリットは切除した組織を調べられることで、病変がどこまで進んでいたか正確に確認できます。一方、切除範囲によっては早産のリスクが少し上がることがデメリットです。どちらの方法も一長一短がありますので、患者さんの年齢や妊娠希望、ライフステージに合わせて医師と相談して決めることが大切です。

休井さん　私はレーザー治療を選びました。当時32歳で、将来の妊娠のことも考えていたので、できるだけ身体への負担が少ない方法を選びたいと思ったんです。先生からいくつか治療法の説明を受け、不安なことや気になることを一つひとつ相談しながら決めていきました。

稲葉先生　そうですね。妊娠を希望している方はレーザーを選ぶことが多いですし、確実に病変を取りたい方は円錐切除を選ぶこともあります。どちらを選ぶにしても、早く見つかって、治療を受けられることが一番大事です。

どちらの治療も怖いです。薬で治す方法はありませんか。

稲葉先生　残念ながら、子宮頸がんや高度異形成は薬では治せません。だからこそ、HPVワクチンの接種が大切です。ワクチンはこれから感染する可能性のあるHPVを防ぐ非常に有効な方法で、接種は2～3回必要です。特に小学6年生から高校1年生くらいまでの年齢で接種するのが最も効果的です。正しく打てば、子宮頸がんリスクを大きく減らすことができます。

休井さん　ワクチンはさまざまなネガティブな情報が一時期流れていたので、不安に思う方も多いと思います。実際、私も最初は怖くて、ネットの情報だけでは正しいか判断できませんでした。でも先生に相談して、病気を経験したあとに接種することにも意味があると知り、実際にワクチンを接種しました。ワクチンは10代で打つのが一番効果的ですが、大人でも新しいパートナーとの感染リスクを防ぐために打つ価値があると知り、同じように迷っている方にはぜひ接種してほしいなと思います。

治療後はどのくらいで安心できるのでしょう。

休井さん　私はレーザー治療後、今も3ヶ月に1回検診に行っています。レーザーは円錐切除に比べ再発の可能性がわずかにあるので、一定期間の経過観察が必要だと先生に言われました。お仕事をしながらの通院は大変ですが、「自分の体は自分だけのものじゃないし、大切な人のためにも守らなきゃ」と思って、必ず行くようにしています。定期的に経過を確認することで、安心して生活できるんです。

稲葉先生　そうなんですよ。子宮頸がんに関して言うと、異形成と診断されている方は、実は周りには言っていないだけで、すごくたくさんいます。今、経過観察中という方も多いんです。みんな元気ですし、健康ですし、外から見ただけでは全く分からないんですよね。私は患者さんに「検診を受けてよかったですね」と伝えるようにしています。異常が見つかるとショックを受けますが、その段階で見つかっていれば、きちんと通院することでがんにはなりません。「この段階で見つかって本当によかった」と言うと、患者さんも少し前向きに考えられるようになるんです。落ち込んだりショックを受けたりしていても、「今ここで見つかってラッキーだったんだ」と思えることがあります。

家族や周りの人のサポートはどうでしたか。

休井さん　正直、私が病気だと知ったとき、母は私以上に落ち込んで泣いてしまいました。その姿を見て、逆に「私が頑張らなきゃ」と思えたんです。自分のためだけでなく、大切な人のためにも健康でいなきゃという気持ちになりました。また、自分の気持ちを整理するために、親友に打ち明けました。するとそれまで知らなかったのですが、実はその友達も以前、子宮頸がんを経験しており、こんなにも身近に潜む病気である恐怖は感じましたが、とても大きな存在でした。一人で抱え込むと気持ちがどんどん沈んでしまうので、誰か一人でも信頼できる人に話すことが大事だなと改めて思いました。ただ、こうした家族や友人の支えがあっても、私自身の経験から、健診の重要性を伝えるのは意外と難しいと感じました。「大丈夫だから」や「まだ必要ないよ」と言われることもあり、正直もどかしく感じることもあります。

検診に行くハードルが高く感じられるのは、どうしてなのでしょうか。

稲葉先生　そうですね、やはり「自分は大丈夫」と思ってしまう方が多いんです。忙しかったり、面倒に感じたりすることもあります。自治体や企業で受けられる検診もありますが、推奨は2年ごと。ただ、地域や検査方法によって間隔が異なる場合もあります。それでも、一般的には2年ごとに受けておくことが望ましいですね。

組合員のみなさんへメッセージを。

休井さん　今回はこのような機会をいただけて、本当に嬉しく思っています。正しい知識を身につけることで、自分の人生や健康について、より多くの選択肢を持てるようになると改めて感じました。自分の体は自分でしか守れません。今日の話で心に響いたことがあれば、ぜひ周りの方にもシェアしてほしいです。そうすることで、守れる命や救える命がひとつでも増えるかもしれません。

稲葉先生　HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV感染を防ぐ有効な方法です。小学6年生から高校1年生での接種が最も効果的ですが、成人になってからでも、新しいパートナーとの感染を防ぐために有効です。また、女性だけでなく男性にも効果があり、中咽頭がんや肛門がんなど、子宮頸がん以外の病気の原因となるHPV感染も予防できます。子宮頸がんは、自覚症状が出るのは病気がかなり進行してからです。症状がなくても油断せず、必ず定期的に検診を受けましょう。

次のページ　女性だけの問題じゃない 知っておきたい子宮頸がん

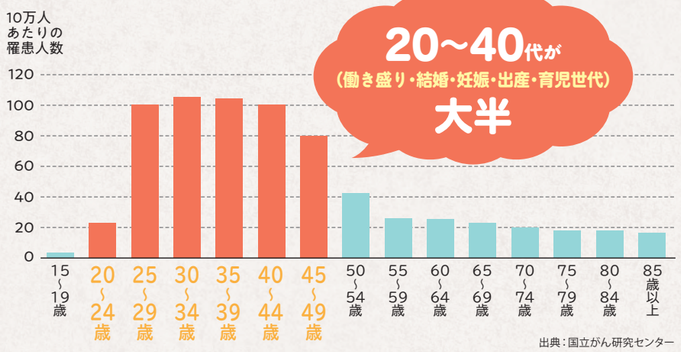
稲葉可奈子先生

知っておきたい 子宮頸がん

講演「知っておきたい女性のからだと検診のこと」では、
稲葉可奈子先生に、子宮頸がんの原因や検診の重要性、ワクチンによる予防などを
分かりやすく解説していただきました。

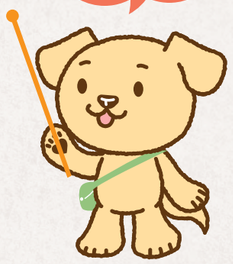
子宮頸がん罹患者の多くが 20～40代

年齢別子宮頸がん罹患者数



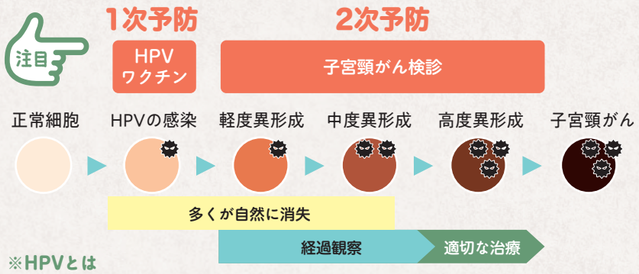
出典：国立がん研究センター

早期に発見し
治療をすれば、
治癒率が高く
子宮も温存できる
可能性が高いです！



子宮頸がんの 95%以上 がHPV※が原因

注目



※HPVとは
「ヒトパピローマウイルス」の略称で、
主に性的接触によって感染します。

出典：稲葉先生 講演資料

一方で
「HPV陽性＝子宮頸がん」
ではありません！
HPVワクチンと子宮頸がん検診で予防が可能です

2つの 予防で防ぐことができます

❶ HPVワクチン接種

子宮頸がんの原因となるHPVの感染を防ぐ予防接種。
公費で受けることができます。
・2回、または3回接種（ワクチンの種類や年齢による）

定期接種
対象 ：小学6年生～高校1年生相当

キャッチアップ接種
1997年4月2日～2009年4月1日生まれの方は、
2025年度まで特例で無料で接種できます。
※2025年3月31日までに1回以上接種していることが条件

❷ 子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞を直接
採取して確認する検査で
早期発見が可能です。

検査時間約10分

先着200名
アンケートに答えていただくと
HPV検査キットを
進呈します※

好きな時に
採取して
ポスト提出で
完了

※トヨタ健保の女性組合員のみ対象
（今年度、子宮頸がん検診を受診済みの方は対象外）

子宮頸がんの
原因でもあるHPVの
感染有無を
調べます

アンケートは
こちら

女性のからだを守るために 今 できること

休井さんと稲葉先生から組合員の
みなさんへメッセージをいただきました！

**未来の自分を守るのは、
今の自分です。
検診は、未来への備えです。**

休井さん

子宮頸がんは気づきにくい病気と言われますが、防げるがんの一つでもあります。私は、こうして啓発活動をさせていただく度に、自分の身体と向き合うことの大切さを実感しています。忙しい毎日の中で、自分の健康はどうしても後回しになりがちですが、未来の自分を守れるのは、今の自分だけです。検診は、ほんの数分の小さな勇気です。でもその数分が、人生を大きく変える力を持っています。大切な人との時間、やりたいこと、自分の夢、それを守るための一番簡単で確実な方法が検診だと思います。不安や抵抗ももちろんあって当たり前のことです。でも今、このタイミングで正しい知識を身につければ、この先の人生なにか変わるかもしれません。私自身も最初はちょっと勇気が必要でした。でも一度受けてみると、「こんなに簡単なんだ」「これで自分を守れるんだ」と安心に変わったことを今でもすごく覚えています。自分のために、そして大切な人のために。どうかこの機会に、一歩だけ前へ進んでみてください。幸せな未来は、自分で選択していけます。

子宮頸がんは20代後半～40代に多く、約8割の人が感染することがあるHPV（ヒトパピローマウイルス）が主な原因で、だれもが罹る可能性がありますが、HPVワクチンと子宮頸がん検診で予防できます。HPVワクチンはHPV感染そのものを約9割防ぐため、子宮頸がんとその前がん病変になることも大幅に防ぐことができます。小6～高1の女性は定期予防接種として無料で接種できます。以前に副反応疑いの報道がありましたが、その後の研究でHPVワクチンを接種していない人たちでも同様の症状が同頻度でみられることが分かり、HPVワクチンによる症状ではないことが確認されていますので、一般的な予防接種と同等の安全性です。子宮頸がん検診は20歳から2年毎が推奨されており、がんになる前の段階で異常を早期発見できます。初期は自覚症状がありませんので、元気だからこそ受けるのが子宮頸がん検診です。生理痛やPMS、更年期症状なども治療により症状を軽減することができますので、我慢せずに気軽に婦人科でご相談ください。「かかりつけの婦人科」をもっておくととても心強いですよ。

**元気な今だからこそ、
検診と信頼できる医療機関を
味方にしてほしいですね。**

稲葉先生

講演会に 参加された方々の声を紹介

“女性特有の症状に対して現代の医療では、解決策があるのだから、一人で悩んだり、我慢する必要はない”というお言葉が心に残りました。私自身、PMSや生理痛が辛くても、それは身体現象として当たり前だから、ただ耐えるしかないと認識していたので、この言葉によって心が軽くなりました。
20代・女性

稲葉先生の説得力のある講演と休井さんの体験談を聞いて、しっかり検査を受けて自分の身体を労っていきたいなと思いました。
20代・女性

毎年検査も受けているし、だいたいのことは知っているつもりでしたが実際に産婦人科医の話を聞いてさらに興味深くなりました。女医さんというのもよかったです。
50代・女性

今までも子宮頸がん検診は何気なく受けてきましたが、今日で重要性をしっかり理解できました！
20代・女性

男性こそ参加するべきだと強く思いました。とても有意義な講演会でした。妻と参加してよかったです!!
30代・男性

今まで誤解していたことがたくさんありました。もっとたくさんの人に話を聞く機会があると良いと思いました。
20代・女性