



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

知っていますか? 働きざかりの女性に急増している「乳がん」と「子宮がん」

がんは働きざかりの女性にはあまり関係のない病気だと思われがちですが、近年、女性特有の「乳がん」や「子宮がん」の若年化が進み、20～40歳代で発症するケースが急増しています。



「乳がん」は女性がかかる最多のがん

「乳がん」は、日本人女性がかかる最も多いがんです。

乳がんは40歳代後半から50歳代にかけてやすいと思われていますが、30歳代に急激に増加しています。



女性のがんを予防・改善するために～がんの危険因子は生活習慣の改善で減らすことができる～

生活習慣に潜む危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます。

なかでも重要なのは、「禁煙」です。喫煙習慣のある人は、直ちに禁煙を実行しましょう。

食生活では、動物性脂肪を控え、野菜や果物を積極的にとるようにして、バランスのよい食事を心がけます。お酒は適量を守り、乳がんの危険因子を持っている人はできるだけ控えるようにします。

また、閉経後の肥満は乳がんや子宮体がんの危険因子にもなるので、日常生活での活動量を増やすとともに、適度な運動を習慣として行い、肥満の予防・改善につとめましょう。

低年齢化が進む「子宮頸がん」

子宮がんには、子宮の奥にできる「子宮体がん」と、子宮の入り口にできる「子宮頸がん」があります。

子宮体がんは40歳代以降、閉経前後に多く見られますが、最近では30歳代での発症も増えています。一方、子宮頸がんは、20～30歳代に急増しています。

こんな検査でわかります

乳がんを調べる検査には、「視診・触診」のほか、「乳房X線検査(マンモグラフィー)」や「乳房超音波検査(エコー)」などがあります。

子宮がんを調べる検査は、医師が子宮を触診して形状などを調べる「内診」のほか、子宮体部や子宮頸部の粘膜を綿棒などで軽くこすり、採取した細胞を顕微鏡で調べる「細胞診」などがあります。

40歳以上の方は乳がんの検診を2年に1回、20歳以上の方は子宮頸がんの検診を2年に1回受けることが推奨されていますので、受診するようにしましょう。

※乳がんのセルフチェックで早期発見につとめましょう。



おうちで
できる

乳がんのセルフチェック

乳がんは自分で発見できる唯一のがんと言われています。

早期発見には、毎月一度のセルフチェックが大切。

そこで、おうちで簡単にできる検診方法をご紹介します。

セルフチェックに最適な日は？

* 月に一度、生理が終わって4〜7日後に行いましょう。 * 閉経後は、毎月の検診日を決めて行いましょう。

1. 鏡の前で、チェック

まずは、両腕のチカラを抜いて自然な状態でチェック。
さらに、両腕をあげて、普段の乳房と変化がないかを確認します。

チェックポイント

- * 左右の乳房の形や大きさ、色に変化はないですか。
- * 皮膚にひきつれや、へこみはないですか。
- * 乳首が陥没したり、ただれたりしていませんか。



2. さわって、チェック

腕を上げて、3本の指(人さし指・中指・薬指)の腹で乳房にさわってしこりがないか確かめます。チカラを入れ過ぎないように気をつけましょう。

3本の指で、
左乳房は左から右、
右乳房は右から左へ
ゆっくり滑らせるように
なぞります。



外側から
乳頭に向かって、
円を描くように
なぞっていきます。



3. 分泌物も、チェック

乳首から分泌物がでないか調べてみましょう。
血が混じていたり、透明な液がでる場合は一度検査を受けてみましょう。

左右の乳首を軽く
つまんで分泌液が
でないかをチェック
します。



4. わきの下を、チェック

乳がんが進行すると
まず転移するのが
わきのリンパ節と言われて
います。わきにしこりが
ないかもチェックしましょう。

左右のわきをさわり、
固いしこりがないかを
確認しましょう。



5. 横になって、チェック

仰向けに寝て、あまり高くない枕や
タオルを敷いて調べます。
乳房の下も念入りに確認しましょう。

左右の乳房を指の腹で
まんべんなく触れ、
しこりの有無を調べます。



自分でしこりや異常を見つけたら、
乳腺専門医がいる「乳腺外科」か「外科」を受診してください。

診察は産婦人科ではありませんのでご注意ください。また、セルフチェックで異常があったからといって、必ずしも乳がんとは限りません。
乳腺症や線維腺腫などの良性疾患の場合もありますので、自己診断せず、すみやかに専門医の診察を受けましょう。

JP労組組合員専用の「新 生きるためのがん保険Days(デイズ)・JP労組プラン」の
資料請求は(株)郵愛までお問い合わせください。

がんを経験された方のためのがん保険「生きるためのがん保険・寄りそうDays」も取扱いしております。

アツと驚くがんの雑学あれこれ(第1回)



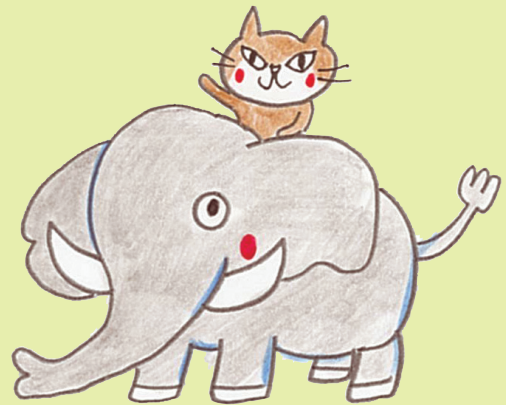
Q ゾウはがんになりにくいのか?

6トンを超える体をもちながら70年以上も生き、ほとんどがんにならない動物、それが世界最大の陸生動物であるゾウです。

がんの発症のメカニズムを簡単に説明すれば、細胞が分割するたび、わずかな確率で発生する突然変異によって引き起こされる。この突然変異の蓄積ががんとなります。より大型で多くの細胞数を持つ動物のほうが、より多くの細胞分割を行っており、ゆえにがんのリスクも高くなるといえます。我々人間ががんで死亡する確率は11~25%ですが、ゾウががんで死亡する確率は5%未満といわれています。

ゾウの体はヒトの100倍もあり、細胞数も多いことから、確率的にはすべてのゾウががんで死んでもおかしくないはずなのに、そのゾウががんにならないという不思議な能力は何でしょうか。その答えは、腫瘍抑制因子として知られるP53遺伝子が人間には2コピーしかないのに対し、ゾウには40コピーあるからです。

ゾウの生存の戦略として、損傷した細胞など無理に修復せず、とっとと死滅させてしまうプログラムがされているようです。でもゾウは喫煙することも、過剰なカロリーを摂取することはありません。だからこそ多くのがんは予防できるんでしょうね。



Q においでがんはわかるのか?

がん患者の尿には特有のにおいがあることはよく知られていることです。

このことを利用して、犬の嗅覚によってがんを発見できないか、という試みは今までにもありました。しかし、犬の能力は集中力に左右され、1日に5検体程度しか調べられず、実用化は現在のところ困難となっています。

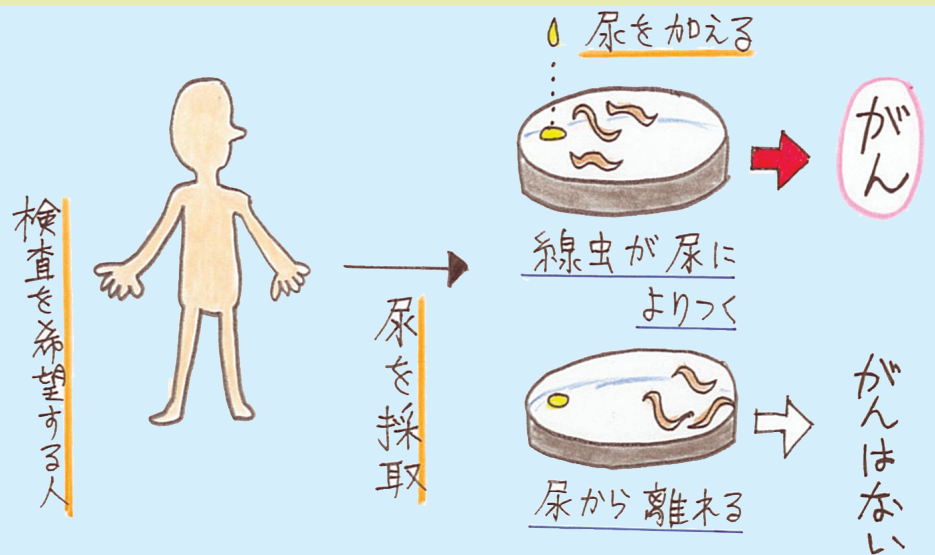
そこで、九州大学の研究グループが着目したのが「線虫」です。

線虫は嗅覚に優れた生物で、においに対する線虫の反応を指標にした調査が様々に進められています。

研究グループががん細胞の培養液に対する線虫の反応を調べると、がん患者のがん細胞と正常な細胞においては、線虫は前者を好むこともわかったのです。次に、人間の尿について線虫の反応を調べると、がん患者の尿には誘引行動、健常者の尿には忌避行動を示すこともわかりました。

ただし線虫による検査はどこの部位のがんなのかまではわかりません。

まだまだ研究の段階のため、今後その信頼性について議論がなされていくでしょうが、線虫によるがん検査でなくても、ぜひ定期的ながん検診を受け、たとえがんであったとしても早期発見、早期治療につなげられるようにしたいですね。



第9回定期全国大会アンケート集計結果

【JP労組 第9回定期全国大会】において組合員の皆さまに『自転車事故』に対するアンケートを実施致しました。結果は以下のとおりとなりました。

自転車事故が多発していることから、ルール・マナーの向上取り組みと併せて兵庫県、大阪府では「自転車事故によって損害賠償責任を負った場合の保険加入」を義務化する条例が施行されています。滋賀県でも10月1日から施行予定です。

株郵愛では自転車事故の賠償責任に対応する保険・特約を用意しています。是非ご検討下さい。

アンケート回収枚数	671人	
Q1 自転車事故に対する補償は必要だ	はい	655人
	いいえ	10人
	無回答	6人
Q1で『はい』に回答した人	655人	
Q2 自転車事故に備えていますか?	はい	439人
	いいえ	216人
Q3 自転車事故に対する補償を検討したい	はい	409人
	いいえ	227人



いよいよ
締め切りせまる

郵愛35周年 記念キャンペーン

2016年
8月末日
まで

残りわずかのキャンペーン期間中となりました! 郵愛商品(がん保険・医療共済マイガード・自動車保険)に組合員ご本人が新規契約をされた方から100名様に抽選で豪華景品をプレゼントします!!

100名様に抽選で豪華景品をプレゼント!!

(当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます)。

A賞 ポータブルブルーレイDVDプレイヤー



5名様

B賞 高級ハンディークリーナー



5名様

C賞 Play Station 4



10名様

D賞 高級炊飯器



10名様

E賞 新型チェキ



35名様

F賞 体脂肪計



35名様

ラスト
チャンス!



※写真はイメージです。実際の賞品と異なる場合がございます。抽選賞品の発送は2016年10月下旬予定です。ただしやむを得ない事情により賞品の発送が若干遅れる場合があります。