

2021年3月25日

## Wellness 活動「婦人科検診についてと体験談」勉強会 報告書

JAL スカイ HNDKBS  
Wellness メンバー盛田・千葉

【実施日】 2020年11月から2021年3月

【実施方法】 各グループユニットミーティング（ZOOM）

【参加人数】 勉強会参加 70名

### 【実施目的と内容】

2020年10月地点での婦人科検診受診率の低さを受け、婦人科検診で行なう検査や婦人科系疾患について、受診促進、羽田オペレーションで働く社員の体験談の勉強会を開き、検診受診率向上に繋がられるように企画いたしました。

### 【社員の反応】

家族が婦人科系の病気を患ったことがあるので健診を受けたい、仲間が治療をして働いているので早期発見の為に受診したい、生理がいつもと違う気がするから早速病院に行こうと思う、いざ病気になった時の為にも勉強会に参加して良かったといった声が聞かれました。

「皆さんへのメッセージ

身近な疾患であり、誰でも発症する可能性がある病気。

周囲の人が症状で苦しんでいたときに理解してあげられるように知識を持とう。

人それぞれ幸せの形は違っても、幸せを実現するためには健康であることが大事。

社会生活とプライベートを快適に過ごすためにも定期的に健診を受けよう。」

ご本人からの上記のメッセージがとても心に響きました。

また2020年度は婦人科検診受診率100%のグループもあり、昨年度より受診率が向上いたしました。

【ZOOMでの勉強会の様子】



## 早期発見のためにも今できること



育児や仕事に忙しい女性は  
ついつい自分の体のことは後回にしてしまいがち、

日本全体で見ても、検診の受診率はまだまだ高いと言  
えません。

「私は大丈夫」と決めつける前に、  
まずは代表的な婦人科系疾患についてご紹介します！



©Japan Airlines, ALL RIGHTS RESERVED.

8

## 婦人科の主な疾患について



- ・乳がん  
30歳代から増加し、40代後半～50代前半が発症のピーク
- ・子宮頸がん  
遺伝などに関係なく性交経験のあるすべての女性にリスクがある
- ・子宮体がん  
40代後半から急増し、50代～60代がピーク
- ・子宮筋腫  
子宮にできる良性腫瘍。身近な家族に筋腫が見つっている場合は注意
- ・子宮内膜炎  
20代～40代に多く見られる疾患。生理周期が短く、一回の生理が7日以上続くような場  
合はかかりやすい傾向にある
- ・更年期障害  
45歳～55歳頃、閉経の前後10年間に症状が見られる

©Japan Airlines, ALL RIGHTS RESERVED.

## 子宮筋腫とは・・・？



### 子宮筋腫とは・・・？

- ・子宮に出来る良性の腫瘍
- ・30歳以上の女性の4人に一人が持っている疾患
- ・命を脅かすことはないが、筋腫が大きくなると日常生活や妊娠へ影響も

### 原因と症状

筋腫の出来る場所や数、大きさによっても様々ではあるが、一般的に  
月経量過多、月経時の下腹部痛、貧血、頻尿、腰痛等が見られる。

### 主な治療法について

- 筋腫の大きさや数、年齢やライフスタイル、希望にもよるが、一般的には
  - ・経過観察(1～2回/年程度の検査)・・・筋腫が小さく妊娠を望まない場合)
  - ・薬物(ホルモン)治療・・・症状が軽い、閉経が近い場合等
  - ・手術(開腹・腹腔鏡等)・・・症状が重い、不妊等

©Japan Airlines, ALL RIGHTS RESERVED.

11

## 子宮筋腫とは・・・？



### 子宮筋腫とは・・・？

- ・子宮に出来る良性の腫瘍
- ・30歳以上の女性の4人に一人が持っている疾患
- ・命を脅かすことはないが、筋腫が大きくなると日常生活や妊娠へ影響も

### 原因と症状

筋腫の出来る場所や数、大きさによっても様々ではあるが、一般的に  
**月経量過多、月経時の下腹部痛、貧血、頻尿、腰痛等**が見られる。

### 主な治療法について

- 筋腫の大きさや数、年齢やライフスタイル、希望にもよるが、一般的には
- ・経過観察(1～2回/年程度の検査)・・・筋腫が小さく妊娠を望まない場合)
- ・薬物(ホルモン)治療・・・症状が軽い、閉経が近い場合等
- ・手術(開腹・腹腔鏡等)・・・症状が重い、不妊等

©Japan Airlines, All rights reserved.

12

## 私の経験と感じたこと



### 婦人科健診

- ・2014年(XX歳) 初めて婦人科健診受診
- ・2016年(XX歳) 婦人科健診で子宮筋腫の診断を受ける

### 筋腫が発見される前と後の気持ち

自分はとても健康で病気になる訳がないと信じていた。過信していた。

大きなショック、知識もなく今後どうすれば良いかもわからない・・・  
インターネットで調べに調べる日々・・・  
もっと早く、定期的に健診を受けておくべきと後悔した

将来的には妊娠を望んでいたため手術(腹腔鏡)を受けることに  
⇒20XX.X月(XX歳)

©Japan Airlines, All rights reserved.

13

## 皆さんにお伝えしたい事



### 皆さんに知ってほしい事

- ・婦人科疾患は様々あり、症状や治療方法も人それぞれ。極端に恐れる必要はないが、誰がいつ発症してもおかしくない、身近な疾患である。
- ・他人事と思わずに、仲間が困っている時は助け合う気持ちを持とう。
- ・周囲の人が症状で苦しんでいた時に理解してあげられる知識を持とう。

### お伝えしたい事

人それぞれ幸せの形は違うもの。仕事に邁進する人、結婚、妊娠を望む人もいればそれを望まない人もいます。  
ですが、それぞれの幸せを実現するためには、ご自身が健康であることが何よりも一番大切です。  
社会生活、プライベートを快適に過ごすためにも定期的な受診が必要

**まだ大丈夫と思わずに健診に行きましょう**

©Japan Airlines, All rights reserved.

14