

## ホームドクター

632

### 子宮頸がんは予防可能な「がん」



越谷市医師会  
佐藤産婦人科  
☎985-0310  
佐藤 智之

医療には、病気を治す治療医学と、病気にならないようにする予防医学があります。今回は、子宮頸がんを予防医学から考えてみましょう。

まず、予防医学には「一次予防」と「二次予防」とがあります。

「一次予防」は、病気の発生を防ぐことを言い、例えば生活習慣・生活環境の改善、健康教育、ワクチンなどです。

「二次予防」は、検診などで早期発見と早期治療で病気や障害の重症化(死亡含め)を防ぐことです。

子宮頸がんは、HPVワクチン(性交渉を経験する前の接種が効果的)で予防できる唯一の

「がん」であり、がん検診(細胞診)は死亡率減少効果が実証されていて、最も予防可能で予防しやすい「がん」と言われています。

その理由は、子宮頸がんの特徴です。①原因が主にヒトパピローマウイルス(ハイリスク型HPV)の感染(性交)であること。②感染してからいきなり「がん」になるのではなく、前がん病変という異形細胞を経て、一部が数年～十数年かけて「がん」に変化するというプロセスで、この①・②の特徴からそれぞれに予防対策をすることができるからです。

しかし、日本での子宮頸がんの現状は、年間約1万人以上が「がん」と診断され(特に20～40歳代の若い人に増加)妊娠・出産にも悪影響

をもたらしています。そして約3,000人がお亡くなりになっていて、発生率・死亡率ともにまだ増加傾向です。HPVワクチンの接種率の高い欧米諸国ではかなり高い感染予防効果が確認されていますが、日本では諸外国と比べ接種率は著しく低い状態が続いていること、がん検診の受診率も国際比較でみると欧米は受診率80%以上に対して、日本は全国平均で約35%程度にとどまり低い状態であることが原因とも言えます。

それぞれの市区町村で、HPVワクチンは対象年齢者に定期接種(公費)が、そしてがん検診も毎年実施されています。

最後に、子宮頸がんは予防可能な「がん」です。一次予防で原因ウイルスの感染自体をブロックし病気にならないこと。二次予防で重症化を防ぐことができます。

大切なことは、病気の特徴を理解し予防医学対策をすることです。ご自身と大切な人の健康を守りましょう。

平成9年度～20年度  
生まれの女性対象

公費接種として無料で受けられるのは令和7年3月31日(月)まで  
子宮頸がん予防のために HPVワクチンを接種しましょう

#### キャッチアップ接種

**対象** 接種時に越谷市に住民登録のある平成9年4月2日～20年4月1日生まれの女性

**持ち物** 母子健康手帳、本人確認書類

**接種場所・申込方法** ▷市内実施医療機関…事前に医療機関に予約 ▷市外医療機関…健康づくり推進課へ連絡のうえ、医療機関に予約

- ・規定の接種が完了するまでに約6カ月かかります。初回の接種は9月末までに受けてください
- ・接種期限を過ぎた場合は1回当たり1万5,000円～3万円程度が全額自己負担となります

#### 子宮頸がんとHPVワクチン

子宮頸がんは20歳代から発症者が増え始め、30～40歳代で、罹患率が高くなります。

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因のほとんどであるヒトパピローマウイルス(HPV)への感染を防ぎます。

小学6年生～高校1年生(平成20年4月2日～25年4月1日生まれ)  
相当の女子は定期接種を受けられます

中学1年生の4月頃に個別通知を郵送しています。市内実施医療機関・持ち物・接種スケジュール等詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎健康づくり推進課 ☎960-1100、HP8674



## 健康情報コラム

### 健康的な体づくり



越谷市薬剤師会  
薬局アポック 西本 聖



季節の変わり目の体調変化についてお話しさせていただきます。

「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することがあります。寒暖差に対応するために自律神経の一つである交感神経優位が続くと、疲れやだるさを感じやすくなります。

もともと人間は、ある程度の外部環境ストレスには耐えられるようになっています。そのバランサーとして機能しているのが自律神経です。しかし、ストレスが続く、昼夜逆転するなどの生活リズムが乱れるなどの原因で自律神経が整いにくくなってしまいます。

自律神経のチェックをしてみましょう。当てはまる項目が多いほど自律神経が乱れやすい傾向があります。①乗り物酔いをしやすい ②季節の変わり目に体調を崩しやすい ③暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える ④雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい ⑤体を動かす機会が減っている ⑥肩凝りがある ⑦新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる ⑧片頭痛持ち ⑨きちょうめんな性格 ⑩ストレスを感じやすい。いくつ当てはまりましたか？

次に予防についてのお話。『朝食は食べる』1日3食を守ることが大切ですが、朝食は寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。また、食品ではビタミンB群がよいとされています。ビタミンB1は脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる働きをします。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、ホウレンソウ、玄米などです。次に『ゆっくり長くできる運動をする』ウォーキングや軽めのランニング、水泳などゆっくり長くできるものがよいでしょう。ストレッチや筋トレも効果がありますよ。

いかがだったでしょうか？ 健康のためのセルフケアを行っていきましょう。

## 蚊が媒介する感染症に注意しましょう

病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されると、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。蚊の活動が終息する10月下旬ごろまでを目安に下記のとおり対策しましょう。

#### 感染症流行地域では蚊に刺されない

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地の流行状況を把握しましょう
- ・屋外の蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用しましょう

#### 住まいの周囲に蚊を増やさない

- ・蚊は植木鉢の受け皿など、小さな水たまりでも発生します。日頃から住まい周囲の水たまりを無くすように心がけましょう

☎感染症保健対策課 ☎973-7531、HP7264