

おしゃべり通信

No. 280 R5.4.15 発行 如春会 浦田医院

～子宮頸がんワクチン～

ヒトパピローマウイルス感染症とは

ヒトパピローマウイルス（HPV）は、性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。

ワクチン接種の効果

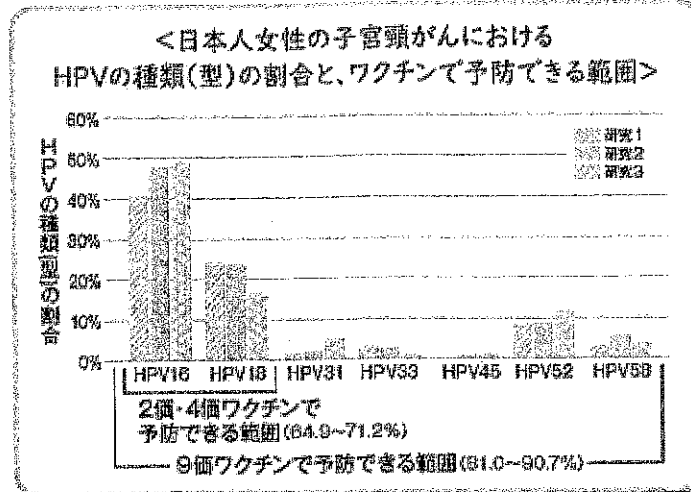
HPVの中には子宮頸がんをおこしやすい種類（型）のものがあ、HPV ワクチンはこのうち一部を防ぐことができます。現在、日本国内で使用できるワクチンは、防ぐことができるHPVの種類によって2価ワクチン（サーバリックス）、4価ワクチン（ガーダシル）、9価ワクチン（シルガード9）の3種類あり、この4月からシルガード9が定期接種の対象として公費で受けられるようになりました。サーバリックス及びガーダシルは子宮頸がんの原因の50～70%を、シルガードは80～90%を防ぎます。

HPV ワクチンを導入することにより、子宮頸がんの前がん病変を予防する効果が示されています。また、接種が進んでいる一部の国では、子宮頸がんそのものを予防する効果があることもわかってきています。

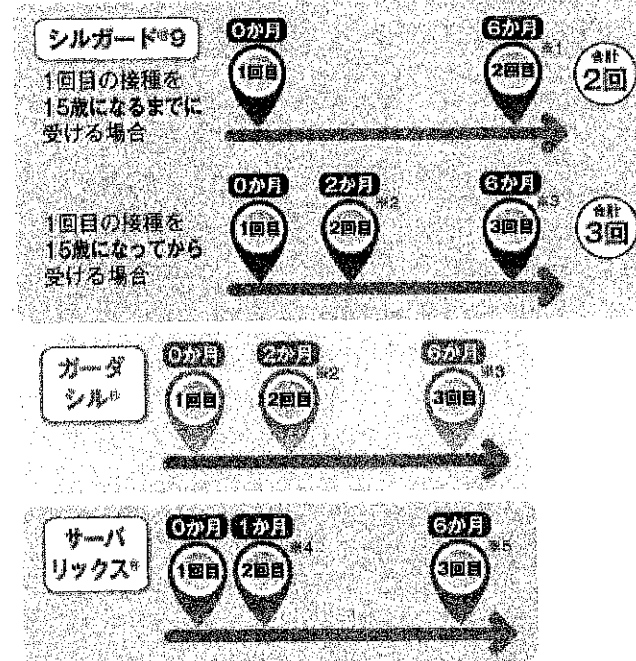
標準的なワクチン接種スケジュール

一定の間隔をあけて、合計2回または3回接種します。接

種するワクチンや年齢によって接種のタイミングや回数が異なります。1年以内に規定回数の接種を終えることが望ましいとされています。接種スケジュールは市町村によって異なる場合があるので、スタッフにお尋ねください。



9価ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン ファクトシート (国立感染症研究所)をもとに作成
研究1: Onizuka, M., et al. (2009). Cancer Sci 100(7): 1312-1316.
研究2: Azuma, Y., et al. (2014). Jpn J Clin Oncol 44(10): 910-917.
研究3: Sakamoto, J., et al. (2018). Papillomavirus Res 6: 48-51.



※1: 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。
※2・3: 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。
※4・5: 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※4)、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上(※5)あけます。

参考: 厚生労働省 HP より

～小児成人病と食事～

戦後、食習慣の欧米化に伴って生活習慣病が問題視されてきましたが、大人の食事の変化は子どもにも大きく影響し、小児期からの生活習慣病予防が重要な小児の健康問題になっています。

公立学校児童・生徒の健康等実態調査（東京都、1992年）において、「自分自身が感じるここ1か月ほどの心や体の状態」として「眠い」と答えた者が最も多く、全体の60%を超えました。なんとなく夜更かしをした、宿題や勉強で忙しい、深夜番組を視聴するなどといった理由で夜型の生活リズムになっている子どもが増えています。夜型になることにより、朝食を食べない学齢期の小児も多く、その約半数は「食べる時間がない」残りの半数は「食べる気がしない」ことをあげています。運動については、学校以外でスポーツをする小児は小、中、高校生と学年が進むにつれ少なくなり、高校生では4人に1人はスポーツをしていない実態があります。現代では、体を動かしてする家事の手伝いはほとんどなく、スポーツをする以外には体を動かす機会がほとんどないことを考えると、今の学齢期の小児は日常的に体を動かすことが極めて少ないといえます。

いつでもどこでも食べ物が手に入る飽食の時代、運動不足、夜型の生活リズム、ストレスが多い・・・これらの問題点を共通の糸で結ぶものは動脈硬化促進危険因子です。現代の日本の大きな健康問題のひとつは小児期からいかに危険因子対策を行うかです。かつての貧しい日本食から、脂質と動物性たんぱく質の摂取量が増加した豊かな副食へ変化した現代。戦後あこがれた「欧米型食生活」から少し距離を置き、お米を中心とした「日本型食生活」を見直す人が増えてきました。家庭でできる食習慣の見直し、何から始めますか？

参考: 日医雑誌 第115巻・第3号/平成8年2月1日

文責: 管理栄養士 金柿