

みんなの健康

HEALTH and ENVIRONMENT

 Tottori Health
Service Association

2023年夏号(令和5年6月1日)
発行:公益財団法人鳥取県保健事業団
住所:鳥取市富安2丁目94-4
電話:0857-23-4841

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

特集:子宮頸がんについて



杉苔(鳥取市)

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>



花回廊(南部町)

Information & News & Topics

- 1) 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介
- 2) 令和5年度 鳥取県がん征圧大会
- 3) 閉庁日のご案内

etc



スネスネ(鳥取市)

特集:子宮頸がんについて

今回は、女性特有の病気の1つである子宮頸がんについての特集です。

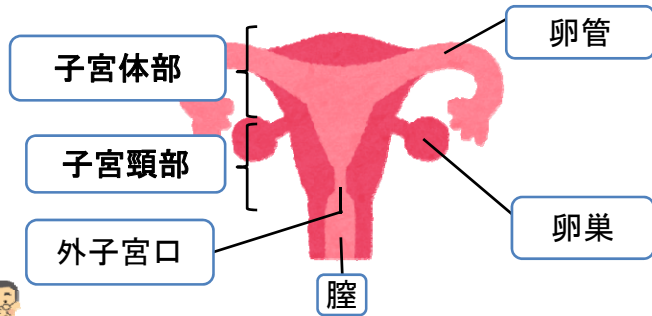
子宮とは

子宮は、卵巣から排卵された卵子と精子が受精し、出来た受精卵が着床し胎児として成長するところです。受精や着床がない時は定期的に子宮内膜が剥がれ落ち月経が起こります。

子宮がん

子宮がんには2種類あります。

子宮頸がん	子宮頸部にできる。
子宮体がん	子宮体部にできる。



今回は子宮頸がんについて説明していきます。



子宮頸がん

20代の若い年代から罹る方が増え始めます。他のがんと比べると進行は遅いことが多く、ワクチン接種や検診を併せて行うことで予防や早期発見がしやすいともいわれています。

症状	初期はほとんど無症状。進行すると不正出血やおりものの異常。
原因	HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染。(まれにHPVが検出されないものもある。)

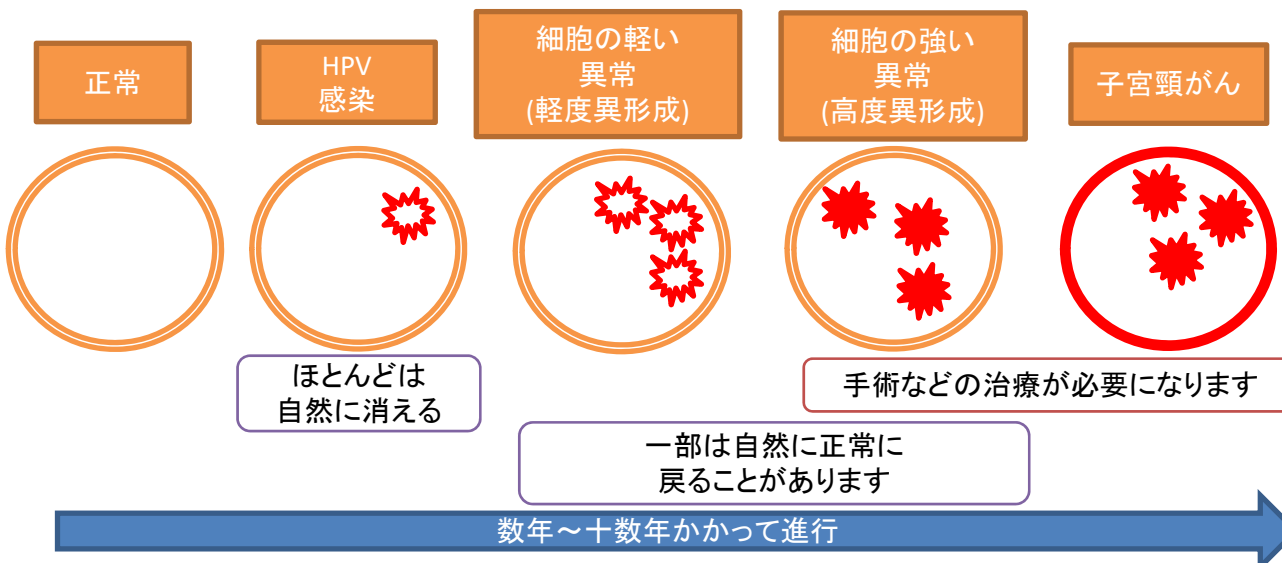
HPV(ヒトパピローマウイルス)とは

HPV自体は、とてもありふれたウイルスで女性のうち5人に4人は一生のうち一度は感染するといわれています。200種類以上のタイプがあり、子宮頸がんの原因となるタイプは少なくとも15種類と言われています。

・**感染経路**:ほとんどが性交渉によるもの。

子宮頸がんにかかる仕組み

正常な細胞が、性交渉がきっかけでHPVに感染します。ほとんどは自然に排出され正常な細胞に戻りますが、持続的に感染した場合、軽度異形成と呼ばれる細胞の軽い異常、高度異形成と言われる細胞の強い異常の状態となり、子宮頸がんへと進行します。この過程は、数年から十数年かけて進行します。



特集:子宮頸がんについて

HPVワクチンについて

定期接種対象者:小学校6年生~高校1年生相当の女子

WHOが接種を推奨しており、欧州では約8割の接種率です。日本では近年徐々に増えてはいますが、いまだに接種率は低いです。

なぜ接種率が低いのか

HPVワクチンは2013年4月に定期接種化されましたが、その後接種後の疼痛や運動障害などの多様な症状が報告されて、2か月後の6月には接種の積極的勧奨の一時差し控えが発表されました。2021年11月に差し控えの中止が発表されてから積極的勧奨の再開となった2022年4月までの約9年間、HPVワクチンの定期接種は停止状態となっていました。

日本で報告されたワクチン接種後の多様な症状に関しては、国内外において多くの解析が行われているようですが、ワクチン接種との因果関係を科学的に示したものはありません。因果関係があるかどうかわからないものや、接種後短期間で回復した症状を含め、ワクチン接種後に生じた症状として報告があったのは1万人当たり約10人、このうち、重篤と判断された人は1万人あたり約6人とされています。

効果

子宮頸がんを起こしやすいタイプであるHPV16型とHPV18型の感染を防ぐことができます。16型と18型が子宮頸がんの原因の50~70%を占めます。

感染予防効果を示す抗体は少なくとも12年維持される可能性があることがこれまでの研究で分かっています。

HPVワクチンを1万人が受けると...

受けなければ子宮頸がんになっていた70人ががんにならなくてすみます。

受けなければ亡くなっていた約20人の命が助かる。

厚生労働省「小学校6年~高校1年相当の女の子と保護者の方へ大切なお知らせ」より

厚生労働省は接種を進めることに問題はないとし、令和4年4月から各自治体で順次接種勧奨が実施されることになりました。

ワクチン接種が有効にはなりますが、ご本人が納得し安心した状態でワクチン接種をしていただくのが大切です。



医師の一言

~ウォーキングのすすめ~

皆さんウォーキングをしていますか?糖尿病、高血圧、高脂血症、うつ病、不眠症、胃腸障害の改善、認知症予防さらにはがん予防など、ありとあらゆる効果が実証されているウォーキングですが、厚生労働省の県別調査では、鳥取県人の一日の平均歩数は男性で43位、女性で45位と全国的に最も歩かない県の一つです。ウォーキングはお金も道具も必要なく、足と靴さえあればすぐに始められ、運動能力も問われません。初めは面倒だなと思っても、しばらく歩き続けていると習慣化されてくるものです。歩くと視覚、聴覚、嗅覚が刺激され、脳が活性化されます。四季の変化にも敏感になり、街の小さな変化に気づくこともあります。歩く速度はマイペースが基本ですが、時々意識的に少し速度を速めてみたり、歩幅を少し広めにとってみたりすると運動効果が上がります。人口が少ない鳥取県はウォーキングに適したルートの宝庫ですよ。

環境検査部門のご紹介

～簡易専用水道定期検査とは～

当事業団では、鳥取県内を中心に簡易専用水道定期検査を行っています。
皆さんは街中や屋上にこのようなものが設置されているのを見たことあるでしょうか。



これは受水槽・高置水槽と言います。水道事業者から供給された水道水を清浄なまま貯めて使用するための水槽になります。
この検査は、水槽の管理者が水槽内の水を有害物や汚水等で汚染される恐れなく、適切に管理できているか確認するための検査となります。

状態の悪い例



防虫網が破れてしまっています。こうなると水槽内にほこりや虫等が侵入してしまうので、中の水が汚染されるおそれがあります。



水槽の周りに草木が生い茂っています。こうなると点検時の作業を妨げるだけでなく、虫等が大量発生して中に侵入する恐れがあります。



水槽の上部が破損してしまっています。こうなると雨水が水槽内に浸入するので、中の水が汚染されてしまいます。

簡易専用水道定期検査は、水道法により毎年1回以上検査を受けなければなりません。
安心安全な水の供給には適切な水槽の管理が必要です。

当事業団ではこの他に河川水、地下水、工場排水、温泉水、飲料水など様々な水質検査を行っております。また廃棄物・土壌分析、悪臭測定、ばい煙測定、騒音振動測定などの環境検査・測定や食品検査も行っております。

検査に関するお問い合わせ先

東部・中部・・・本部：総合保健センター（立川事務所）
環境検査課・試験検査課（TEL：0857-23-4843）
西部・・・・・・・西部健康管理センター
環境検査課 西部分室（TEL：0859-39-3288）

Advice

健康診断 Q&A

Q. 腹囲の基準が男女で違うのはなぜですか？

A. 男女別の腹囲基準値はこの通りです。

男性	85cm未満
女性	90cm未満



過栄養による健康リスクが増加する内臓脂肪面積が100cm²以上であり、その内臓脂肪に対応する腹囲に基づいて基準値が定められています。対応する腹囲がそれぞれ男性85cm、女性90cmということです。

腹囲が基準を超えていることに加えて、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わせるとメタボリックシンドロームとなります。



栄養と食生活

外食を上手に利用しよう！

バランス良く選ぶ

バランスの良い食事とは基本的に、**主食・主菜・副菜**のそろった食事のことを言います。具体的にどのように選べばよいか、以下の3つの簡単なポイントをご紹介します！

主食	ごはん、パン、麺類など
主菜	肉、魚、卵などの動物性食品 納豆や豆腐などの大豆製品など
副菜	野菜、きのこ、海藻など



主食+主食にしない

例えばうどんやおにぎり、ラーメンにチャーハンなど、主食に主食を重ねてしまうと炭水化物に偏り高カロリーになるほか、食後の血糖値も上がりやすくなります。

定食を選ぶ

定食は主食・主菜・副菜がそろっているものが多いので、なるべく定食を選ぶようにすると簡単にバランス良く食べられます。



彩を豊かに

見た目の彩を豊かにするだけでも、バランスの偏りを少なくできます。

カツ丼 → 中華丼
ちゃんぽん麺
彩り豊か◎
野菜類も一緒に摂れる

上手に残す

時には上手に残すことでカロリー・塩分の摂りすぎを抑えることができます。



漬物は塩分が高いため、漬物を残すだけで食塩を約1~2gカット
麺類は汁を残すことで口に入る塩分量を約1/2カット



揚げ物は衣を半分残すだけでもカロリーを大幅カット
天ぷらなど衣が多すぎる時は除きましょう。
例：チキンカツ305kcal→225kcal（約80kcalカット）

心の健康

今回は具体的に体をほぐす手軽なストレッチをご紹介します。

肩の上げ下げ	肩を上げて少し止め、息を吐きながら力を抜いてストンと落とす。
背中	両手を組んで前へ伸ばし、おへそをのぞきこむようにして背中を丸める。
腰	腰を伸ばして体を後ろにひねり背もたれをつかむ。
首筋	親指以外の四指で頭をつかみ親指で首筋を押しようにマッサージする。
首回し	首・肩の力を抜き、首をゆっくりと回す。
上半身	両手を組んで上に伸ばしながら胸を張る。



気軽にできるストレッチを紹介しました。ストレッチをして体をほぐしストレスと上手に付き合いましょう。次回はストレスとうまく付き合うポイントをご紹介します。

Information & News & Topics

◎ 感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車のご紹介

令和4年度 公益財団法人JKAの『競輪公益資金による体育事業その他公益の増進を目的とする事業に関する補助金』をいただき、感染症対策・多言語支援対応胃がん検診車を整備しました。

最新の機器を搭載した胃がん検診車に、新型コロナウイルス感染症対策として、各更衣室及び検査室に個別換気扇、検査台へのウイルス抑制・除菌用紫外線照射装置等を整備しています。また、耳が聞こえづらい方、外国人の方々へ検査指示をわかりやすく伝える、多言語支援システムを整備しました。

この検診車を県中部に位置する、中部健康管理センターに配車することで、鳥取県全域での稼働が可能となり、県内の地域健診や職場健診、働き盛りの方から高齢者・外国人の方まで多くの方に受診していただけます。

主な仕様

【感染症対策】➢ 換気装置の増設等

【多言語対応】➢ 「右を向いてください」等の指示の言葉が伝わりにくい方に対し、アニメーションや多言語の文字と音声でお伝えします。



個別換気扇



抗ウイルス除菌用照射装置



多言語対応 検査ナビ



撮影装置



JKA Social Action
競輪とオートレースの補助事業



◎ 海岸清掃に参加しました

春の鳥取砂丘一斉清掃に参加しました。
4月16日(日) 参加エリア 岩戸海岸
環境事業部を中心に職員有志が参加しました。
今後も継続していく予定です。



◎ 令和5年度 鳥取県がん征圧大会 9月12日(火) 開催予定

今年は、中部地区 倉吉市
倉吉未来中心 小ホールで開催予定です。

多くの方の、参加をお待ちしています。



◎ 消防訓練を行いました

3月に各拠点で消防訓練を実施しました。
総合保健センター(立川事務所)では、初めて
消火用ホースを用いた放水の訓練をしました。



◎ 閉庁日のご案内

誠に勝手ながら下記の日程は、閉庁させていただきます。**2023年8月14日(月)~15日(火)**

URL <http://www.hokenjigyoudan-tottori.or.jp/>

本部:健診センター

〒680-0845
鳥取市富安2丁目94-4
Tel:0857-23-4841(代)
Fax:0857-23-4892



西部健康管理センター

〒689-3547
米子市流通町158-24
Tel:0859-39-3288(代)
Fax:0859-39-3277



本部:総合保健センター (立川事務所)

〒680-0061
鳥取市立川町六丁目176
Tel:0857-23-4843(代)
Fax:0857-23-4862



中部健康管理センター

〒682-0814
倉吉市米田町二丁目81番2
Tel:0858-27-1223(代)
Fax:0858-27-1224

