

健康いわた

2023
夏
vol.327



未来のためのHPVワクチン

未来のためのHPVワクチン～予防効果と副反応のおさらい～

子宮頸がんを予防するHPVワクチン。2011年に国内承認され、2013年に公費助成がされるも「多様な症状」によって、接種の通知が取りやめになりました。その後、研究が進み、2022年に通知が再開されました。

どのような点から「安全」として判断されたのか、そもそも子宮頸がん、そしてHPVとは何か。予防効果や副反応について、子どもに接種させるか迷う方や、子どもたちと関わる方に向けての特集です。

子宮頸がんとは

子どもを産むために必要な臓器のひとつが子宮です。その入り口にあたる「子宮頸部」にできるのが「子宮頸がん」です(図1)。

原因のほぼ100%がHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは自然界にありふれたウイルスで、一度でも性交渉の経験があれば、感染の可能性があまりありません。ほとんどの場合は、免疫で排除できますが、一部の人でがん化します(図2)。

子宮頸がんは若い世代から罹るがんです。2019年の20～30代の罹患患者数は約1万3千人でした。罹患と初産年齢のピークは近く(図3)、出産を諦める人が1年間に約1千人います。

検診で見つけられる「異形成(前がん病変)」と呼ばれる段階で治療することで、体への負担が少なく、子宮も残した治療が可能です。しかし、流早産のリスクが高まります。

また、大きく広がってしまうと、命にも関わるがんです。年間約3千人が亡くなっています。出産に限らず、仕事も育児も忙しくなる年代です。そのような中で、がんの告知を受けるといいうショック、心理的な負担、解雇や

離職、休職による収入の減少、治療や後遺症による生活環境の変化、親やパートナー、子どもへの影響など、数字には表れない困難に苦しむ人たちがいます。

子宮頸がんを防ぐワクチン

HPVワクチンは、がんの原因となるHPV感染を防ぐために開発されました。HPVは200種以上のタイプがあります。そのうち、がんにつながるタイプが15種ほどあり、特にリスクが高いタイプをターゲットとしています。導入している国では子宮頸がんになる人が減っています(図4)。

2021年にイギリスで報告された研究では、2価ワクチン接種により、前がん病変や子宮頸がんの減少に大きな効果があることが示されました。

デンマークでの研究でも同様の傾向が示され、特に16歳以下で接種することで高い効果があることが分かりました。

アメリカでは、ワクチンを接種していない人のあいだでも、ワクチン接種と同じタイプのHPV罹患率が下がっていることが分かりました。接種率が一定以上になることによる集団免疫の効果が見られています。

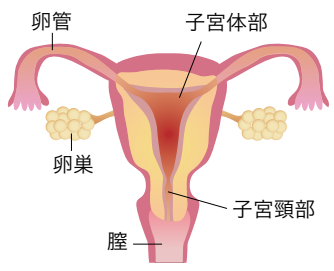


図1：子宮の構造。子宮頸部と体部は別で、できるがんも異なります。

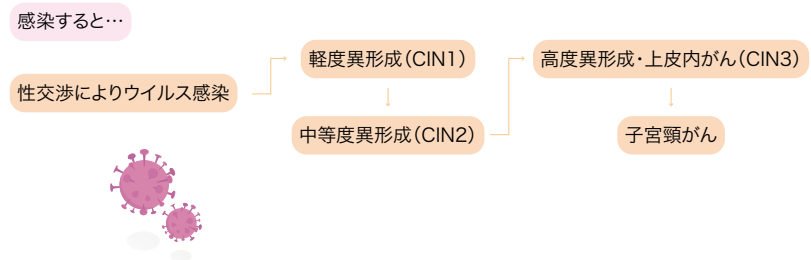


図2：感染しても多くの人は免疫力でウイルスを排除します。CIN2、3は頸部の入口を切り抜く円錐切除術を行います。検診では異形成の段階で発見することができます。

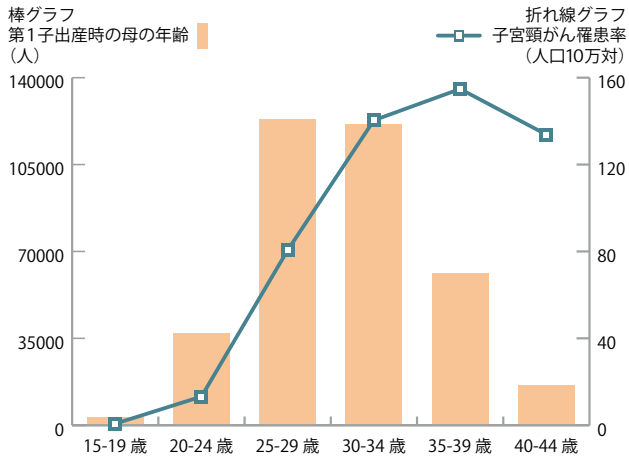


図3：第1子出産年齢と年齢階級罹患率
出産と罹患のピークが近いことが分かります。

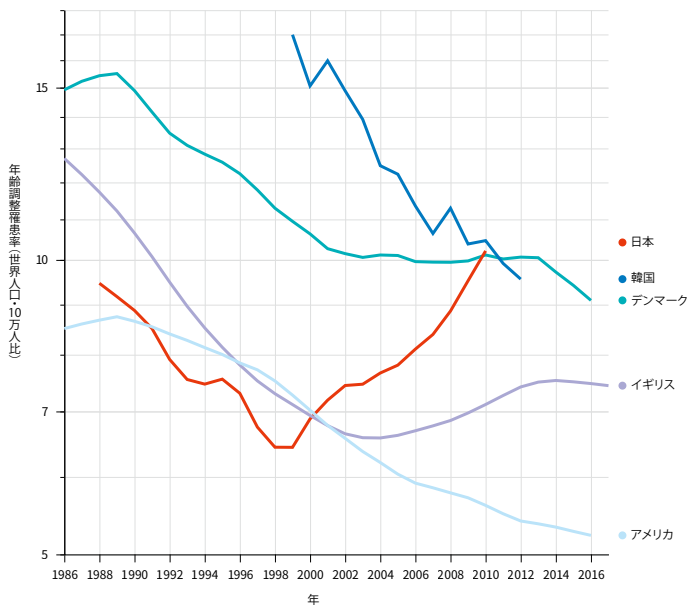


図4：罹患率のワクチン導入国との比較
導入各国は減少傾向、日本だけは上昇。

副反応は？

日本において勧奨が中止となったのは接種によって「多様な症状」が見られたためでした。ワクチンとの関連は不明でしたが、症状に苦しむ姿が大きく報道されました。記憶に残っている方も多いと思います。厚生労働省ではその後、国内外の研究から安全性や効果を確認していきました。

2018年、アメリカでワクチンの安全性を長期間に渡りまとめた結果では、重篤な報告は10万接種あたり1.9件と低い水準でした。日本の子宮頸がん罹患率が

10万人あたり13.9人であり、がんのリスクの方が大きいことが分かります。

他にもさまざまな国で、重篤な副反応疑いを確かめる研究がされ、ワクチンとは関連がないという結果が報告されました。アジア圏では2021年に韓国でも同様の報告がされました。

日本においては、名古屋市で大規模な調査が行われました。同市在住のワクチン接種の対象となる世代、約7万人を対象とし、約3万人から回答を得ています。内ワクチン接種者は約2万人、非接

種者は約1万人でした。ワクチンと関連があると考えられていた24の症状があるかどうか、病院を受診したかなどをアンケート形式で調査しています。2018年に報告された結果では、いずれの症状においても、ワクチン接種による発症率の有意な上昇は見られず、ワクチンと「多様な症状」の関連はないとされました。

接種というストレス
これらの研究では「多様な症状」とワクチン接種の関連を示す結果は出ませんでした。しかし、実際

に苦しんでいる子どもたちがいます。診断名の付かない症状に対して、2015年に日本医師会では「HPVワクチン接種後に生じた症状に対する診療の手引き」を発行し、治療への支援体制を明確にしました。

WHOからは2019年に「予防接種ストレス関連反応」が提唱されました。ここでは、ワクチン接種に関するストレスを「生物心理社会モデル」から説明しています(次頁表)。従来の生物・身体的な面だけ原因を求めるのではなく、心理的な面や、周囲の言動、メディア、SNSといった社会的な面にも目を向けたものです。

たとえば、SNSやメディアでネガティブな情報に触れることと、注射の嫌な思い出が合わさること、接種時に失神や過換気(過呼吸)、動悸や徐脈、発汗といった「急性ストレス反応」や「血管迷走神経反射」を引き起こす可能性が高まるとされています。

接種時にも、友人が倒れる、強い痛みを訴えるといったことにより、伝染的に同様の反応が広まることを指摘しています。

接種後にも、痛みに対する過敏状態や、周囲の態度・行動、メディア、SNSによって反応が長期化

生物心理 社会的因子	既存の状態 (背景)	接種中に発生した状態 (動的な変化)
生理的	<ul style="list-style-type: none"> 年齢：青年期は血管迷走神経反射のリスクが高い時期である。 性別：女性は血管迷走神経反射を起こしやすい。 体重：BMI が低いほど血管迷走神経反射のリスクが高くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 心拍数や血圧の変化など、疼痛に対する生理的ストレス反応：急性ストレス反応
心理的	<ul style="list-style-type: none"> 気質（性格） 理解する及び理論的に考える能力：これは発達年齢及び認知的理解に依存 注射されることに対する構え 潜在的不安 過去の経験 	<ul style="list-style-type: none"> ワクチンの注射後の症状（注射部位疼痛、血管迷走神経反射によるめまい又はワクチンに対する予測される免疫応答の一環としての発熱や嗜眠など）の認識に影響を及ぼす可能性のある潜在的な心理的因子(例：不安及び恐怖)。
社会的	<ul style="list-style-type: none"> 医療に対する地域社会の信頼 予防接種に対する地域社会の理解、水準及び価値 予防接種に対する地域社会及び家族の支援 予防接種に関する虚偽の又はミスリードするニュース報道及びソーシャルメディアのメッセージ 仲間の経験 	<ul style="list-style-type: none"> 医療従事者及び付き添い者（例：家族、友人）の行動 ワクチン接種を受けた他者の行動（例：集団又は学校での一斉接種）

表：予防接種と生物心理社会モデル

「既存の状態」をリスクとして、さらに「接種中」に要因が重なり、血管迷走神経反射や急性ストレス反応につながります。これに留意して接種を進めることが、子どもたちを守ることにあります。

され、最終的に「解離性神経症状反応」につながるとされます。これは、脱力や麻痺、不規則歩行、発語困難など、原因の分からない症状として表れます。

ワクチン接種は子どもたちにとっては強いストレスです。身体的な面だけでなく、社会的・心理的な面からもサポートすることが、接種による「多様な症状」の予防につながります。

「思春期」へのサポートを

ワクチンの関連調査によつて、接種の対象となる10代前半の中には、ワクチンを接種していなくても、「多様な症状」や、長引く痛みにより病院を受診している人が一定数いることが分かりました。

思春期は、体も脳も大きく変化し、感情的に不安定になりがちです。そのような時期に打つワクチンは、赤ちゃんや児童期とは本人にとつて意味合いが変わります。

多くの医療者にとつては、予防接種は日常業務です。親や教育者にとつても、いつもの予防接種として捉えがちです。しかし、思春期であることを忘れず、丁寧にサポートする必要があります。

ワクチンは安全です。子宮頸がんの予防効果もあり、10年後の自

分を守ることにつながります。通知が中止されていた世代の方は、ぜひキャッチアップ接種を検討してください。これから受診する方には、丁寧なサポートで、ワクチンへの不安やストレスを和らげることが大切です。

監修：松田壯正（医師・婦人科総括部長）

文：原田翔（企画広報課）

関連資料

厚生労働省「ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん（子宮けいがん））とHPVワクチン」



日本産科婦人科学会「子宮頸がん」とHPVワクチンに関する正しい理解のために



WHO「予防接種ストレス関連反応（ISRR）」



出典

図1：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計（全国がん登録）および令和3年人口動態統計確定数第8表を元に作成

図2：Cancer Over time | IARC <https://tinyurl.com/2ayx7kpn>を元に翻訳およびグラフ線色の加工

表：Immunization stress-related response: a manual for program managers and health professionals to prevent, identify and respond to stress-related responses following immunization. Geneva: World Health Organization, 2019(翻訳：川崎市健康安全研究所)を元にレイアウトのみ加工

World Health Organization, 2019(翻訳：川崎市健康安全研究所)を元にレイアウトのみ加工

骨粗しょう症予防検診の結果をグ〜んと改善したいです! どうすればよいですか??



骨の強さは、加齢とともに低下します。まずは、「維持」を目指しましょう。
 骨はどの年代でも常に作り替えられています。ポイントは「しっかり食べて動く」ことです!!

文：大久保伸子（健康支援課）
 イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

食べる

骨は色々な栄養素がそろうて作られます



1日3食

主食・主菜・副菜を揃えて、牛乳・乳製品をプラス
 栄養素が効率よく吸収されます。



カルシウム

～骨の主成分～

牛乳・乳製品、大豆、骨ごと食べられる小魚、青菜、海藻など



ビタミンD

～カルシウムを吸収促進～

魚、干したきのこ、卵など



ビタミンK

～カルシウムを骨に沈着～

納豆、ほうれん草、小松菜など

ウォーキング

～1日30分・週3回を目安に～

姿勢をまっすぐ、歩幅を広くして
 ひざを伸ばして着地
 リズミカルに歩く
 階段の上り下りも効果あり



動く

運動をすると骨を作る細胞が活発に働きます



かかと落とし

～10回・1日3セット～



(椅子につかまり) まっすぐ立つ
 かかとを上げたらストンとかかとを下す

しこ踏み

～左右10回・1日3セット～



足を肩幅に開き腰を落とす
 右足を上げ、地面をたたくように落とす
 左足も同様に

歴史を伝える町、金ヶ崎町

金ヶ崎町は岩手県南に位置し、県内最大の工業団地や、金ヶ崎マラソンやアスパラガスが有名です。当協会の県南センターもあります！

実は歴史も豊かな町。江戸時代には伊達藩の北端の地として、金ヶ崎要害（城）と武家町が形成されました。茅葺屋根の侍屋敷や町並みなど、当時の趣が随所にあり、国選定の重要伝統的建造物群保存地区となっています。「白糸まちなみ交流館」や「金ヶ崎要害歴史館」を利用すると、当時の歴史文化や町並みの特徴などを詳しく知ることができます。城下町をぷらりと歩きながら、金ヶ崎町の歴史と文化に触れてみましょう。



白糸まちなみ交流館



金ヶ崎要害歴史館



金ヶ崎町役場

お不動さん



土舎丁・旧大沼家侍住宅



役場の展望台から
県南センターもみえるよ！



片平丁・旧大沼家侍住宅

約1,300坪の敷地に主屋、馬屋、庭があります。明治期の厠を新築し、当地方特有の三ツ屋形式を復元。茅葺屋根や囲炉裏を眺めていると、当時にタイムスリップしたかのようです。



侍屋敷 大松沢家



侍屋敷 大松沢家

山林奉行を務めていた大松沢家。敷地は約 760 坪あり、四脚門やエノキ、カエデの巨木が残る庭園が保存対象となっています。建物は食事処としてランチも楽しめます。



伊東家侍住宅

家老職を務めた伊東家。約 750 坪の敷地内に、生垣・庭・主屋が残っています。建物は「和洋食道エクリュ」としてスープカレーやパスタを提供。落ち着いた雰囲気、ゆったり食事を堪能できます。



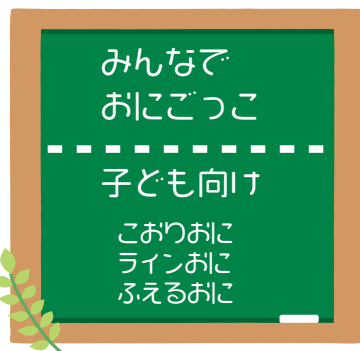
金ヶ崎神社（諏訪神社）

前九年合戦の際、源頼義が勧請したと伝えられています。江戸時代には菅江真澄が訪れて境内からの眺めを詠んでいます。今も、北上川や北上山地の美しい風景を眺めることができます。



わー! きれい♡





幼老統合事業部
児童係 山谷 紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は鬼ごっこを紹介します。昔からある定番遊びですが、幼児期におすすめの運動遊びです。走るだけでなく、鬼をよけるために方向を変えたり、転ばないように踏ん張ったり、跳んだり、くぐったりと、様々な動作を経験できます。さらに、逃げきるために鬼をよく観察し、動く方向を予測したり仲間と協力したりします。体も頭も使う鬼ごっこでレッツゴー！

- 鬼ごっこのポイント**
- ①ルールを覚える
 - ②工夫して逃げる
 - ③仲間と協力する

わたしはバナナ



鬼に捕まったらバナナになるよ



お友達にひきひきしてもらったらまた動けるよ

チン!して解凍



お友達2人でレンジでチン!でまた動けるよ



輪っかの中は安心♡

私にはタッチできないよ、ふふ!



輪の中にいる間は鬼にタッチされないよ。でも、他の人に「入れて!」と言われたら輪から出ないとダメだよ

引っこしおに



鬼ゾーンも通って反対側に移動するよ。鬼に捕まったら自分も鬼になるよ。最後まで残れるかな?

ひえ〜!
おにが増えた!!



結核をなくすための

複十字シール運動にご協力ください



結核のない世界をめざして

「複十字シール運動」は、結核や肺がんなど、胸の病気をなくすため、募金活動を行うとともに、結核への理解を深め、予防の大切さを伝えるための活動です。

当協会は結核予防会岩手県支部として、この運動を推進しています。昨年度も多くの方々にご協力いただきました。深く感謝申し上げます。

複十字シール運動は今年も8月1日から12月31日まで実施いたします。結核のない世界を目指すため、たくさんのご協力をお願い申し上げます。

今年度の複十字シール



▲結核をなくすための複十字シール運動イメージキャラクター「シールぼうや」・「たすけあインコ」

今年度のシールは、鮮やかな黄色をベースに、アマビエや招き猫など「お守り」を描いたものです。お気に入りの1枚を貼ってみませんか？

令和4年度募金報告

全国の募金総額 146,199,939 円

岩手県の募金総額 1,445,608 円

岩手県募金額のうち、460,000 円は特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会のご協力によります。



▲シールぼうや

9月24日から30日 結核予防週間

結核とはどんな病気？



結核は、結核菌により主に肺に炎症が起きる病気です。最初は風邪に似た症状で始まります。咳・微熱・身体のダルさが2週間以上続く場合は、早めに受診しましょう。

日本の結核の現状

2021年、日本の結核罹患率は9.2となり、低まん延国となりました。中でも岩手県は5.1と全国でも3番目に低い水準です。しかし、結核は年間1万人以上が罹る病気です。また、今年5月には盛岡市内で集団感染の報告がありました。まだまだ油断は禁物です。

結核は予防できる？



抵抗力の弱い赤ちゃんにはBCG接種を行いましょう。大人は健康的な生活が予防につながります。①適度な運動②十分な睡眠③バランスのよい食事④タバコを吸わない⑤定期健診の5つを心掛けましょう。

結核は治せる？



複数の薬を6カ月から9カ月間毎日きちんと飲めば治ります。治療が確実に行われるようドツツ(DOTS)という制度があります。医療機関と保健所が協力して服薬を見守ります。

お!やさい!

旬の野菜の美味しい
食べ方を紹介する
新コーナーです!



vol.1

きゅうり

栄養成分

きゅうりは1本(100g)あたり14kcalと低エネルギー。

成分の多くを水分が占め(約95%)、カリウム、ビタミンC・K等も含まます。水分は体のなかで体温調節や栄養素の運搬・排泄等、重要な働きをしています。特に、これからの暑い季節は熱中症予防のために、食材からもしっかり水分を摂ることが大切です。

栄養を引き出す食べ方

生で食べると水分も逃さず食べられます。また、涼やかな食感で食欲も高めてくれます。

カリウム、ビタミンCは水溶性の栄養素。水にさらしすぎないようにすると効率よく栄養素が摂れます。



材料(2人分)

きゅうり 1本
豚しゃぶ用肉 . . . 150g
玉ねぎ 1/4個
ミニトマト 2個

1人分
180kcal
塩分 1.5g

(合わせ調味料)

醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1
酢 小さじ1
おろしニンニク・白ごま . . . 各小さじ1/2
ラー油 適宜

作り方

- 1 玉ねぎは縦半分の薄切りにして、水にさらしてザルにあげ、キッチンペーパーで水気をとる
- 2 きゅうりはピーラーで薄切りにする
- 3 鍋に湯を沸かして、豚肉を1枚ずつ入れて(中火)、色が変わったらザルにあげて湯を切る
- 4 器に玉ねぎ・きゅうり・ミニトマト・茹でた豚肉を盛り付け、合わせた調味料をまわしかける

きゅうりたっぷり!



中華風豚しゃぶ



協会からのお知らせ



令和5年度人間ドック昼食のお知らせ

毎年テーマと内容を変えてお届けしているBig Waffle 人間ドックの昼食。今年度のテーマは「歯は健康の入り口！健口ライフ」です。むし歯・歯周病の予防や、かむ力、飲み込む力を維持することは、全身の健康につながります。その向上を目指し、ごぼうやレンコンなど歯ごたえのある食材を使ったメニューです。塩分量は2.7gと減塩にも配慮しています。人間ドックを受診する際は、当協会管理栄養士が工夫を凝らして作った昼食をぜひお楽しみください。



▲令和5年度 Big Waffle
人間ドック昼食「食楽良日和」

第38回健康教育研究会 Web 研修 開催のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類感染症となり、社会は一気に賑わいを取り戻し始めています。そのような中、コロナ禍による行動制限の影響で対人コミュニケーションに不安を抱えている若者が多いことが問題となっています。コロナ禍は脳や心の発達にどんな影響を与えたのか。そしてどんな支援が必要なのか。科学の視点からお話しいたします。

日時…令和5年10月中旬～1カ月間（予定）

オンデマンド配信

講師…明和政子先生（京都大学大学院教育学研究科教授）

演題…ヒトの脳と心の発達を科学の視点で考える～コロナ禍が教えてくれたこと～（60分）

対象…養護教諭、保健師、教員、保育士、相談員等の支援業務に関わる方、その他関心のある方
受講料…無料（岩手県地域自殺対策強化事業助成により開催）

★ご案内は8月中旬を予定しております。詳しくはホームページまたはチラシをご覧ください。担当までお問合せください。

担当…健康支援課 健康支援係

電話…019（638）4886

令和5年度公益社団法人全国労働衛生団体連合会功績賞および奨励賞受賞

長年にわたり労働衛生関係の業務に精励した方に贈られる同功績賞および奨励賞を受賞しました。

○功績賞受賞

医療技術部 部長

山田 毅彦

○奨励賞受賞

医療技術部 放射線課 消化器系検査係 係長

久保田 憲宏

総務部 経理課 課長 補佐

赤澤 起

引き続き、健診の質向上に努めてまいります。

レシピ動画公開中です！

10ページで紹介した「きゅうりたっぷり中華風豚しゃぶ」を実際に調理してみました。動画を公開中ですので、ぜひご覧ください。



保育園



最後まで諦めず一生懸命頑張ったマラソン大会。保護者の方の応援も力になりました！



Cocoa 農園にさつまいもとじゃがいもを植えました。農園を通して保育園、児童クラブ、デイサービスの交流を図っていきたいと思います。



児童クラブ



デイサービス

皆さん大好きなクリームあんみつ!! 手作りおやつはいつも盛り上がります♪



子供たちへ絵はがきのプレゼント♪ 喜ぶ顔を思い浮かべながら書きました！



収穫が楽しみ～!



マラソン大会! チャレンジ 100 に取り組んで、本番も元気いっぱい走りました!



夏。去年はコロナの夏。今年も元氣な夏。うだる暑さはせいぜい1〜2か月。あとは一気に寒い秋。凍る冬、息吹く春、短い夏。私の手元には平均的には残り40程度の夏。好物のブルーベリーを乐しめる回数も数えられそう。季節を数えると人の一生は短くて、それでも日が昇る、そんな地球の氣長さに安堵する。のんびりしているとブルーベリーを子どもにも取られてしまうのだった。

編集後記

表紙のご紹介

岩手県立一関清明支援学校高等部
紙工班、工芸班、縫製班
生徒たちが一つ一つ、心をこめて
作った作業製品です