

今月の主なニュース

『事業年報』『予防医学』発刊のお知らせ

「保健室」

真鶴町立まなづる小学校 物部 貴代

がん教育のこれまでと今後の展開

神奈川学校保健研究会 1月例会
神奈川県立がんセンター臨床研究所 医学博士 片山 佳代子

LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター

2020年度の活動

第5回 かながわ健康支援セミナー

アルコールと健康障害
久里浜医療センター臨床研究部部長 横山 顕

4面

3面

2面



増え続ける子宮頸がん 唯一の予防策 HPVワクチン接種を考える

HPVワクチン接種後、因果関係は不明ながら持続的な疼痛などが報告され、2013年6月より積極的な接種勧奨は差し控えられている(表1)。その間にも年間1万人以上が罹患し、約2、800人が死亡している(図1)現実を前に、接種対象者と保護者はワクチン接種とどう向き合うべきなのか。海外のHPVワクチン事情をはじめ、接種を検討する際の1助となる情報を発信する。(医療ライター 北林あい)

子宮頸がんの95%はHPV(ヒトパピローマウイルス)によるもので、性交渉により感染する。性交渉があれば誰でも感染リスクはあるが、多くは自己免疫力により体の中から自然に排除され、持続感染した場合に子宮頸がんを発症することがある。

HPVは100種類を超え、発がん性の高いハイリスク型といわれるウイルスは14種類ほど(16・18・31・33・35・39・45・51・52・56・58・59・66・68型)。その中で子宮頸がんの原因の大半を占める16型、18型の感染を、HPVワクチンにより約70%予防できる。予防には性交前の接種が有効とされ、定期接種対象年齢の12歳～15歳(地域により多少の違いがあるので、詳しくはお住まいの市町村

信頼できる情報をもとに 効果と副反応の両側から検討

海外では子宮頸がんのない未来が具体化

のほ、感染者が含まれているから。なお、追いかける接種は自費となる。そこで、母親も娘と一緒にワクチンを接種するという選択肢もあるのではないだろうか。

しかしながら積極的な接種勧奨が行われていない現在、接種率は1%未満に留

表1 HPVワクチンに関するこれまでの経緯

2010年10月	予防接種部会意見書にてHPVワクチンの定期接種化を検討すべきと提言
2013年4月	予防接種法改正によりHPVワクチンの定期接種化
2013年5月	HPVワクチンとの因果関係が否定できない副反応の疑いが報告される
2013年6月	HPVワクチンの積極的な接種勧奨を一時中止
2014年1月	厚生労働省が副反応は「心身の反応」と発表
2014年8月	厚生労働省が副反応の疼痛と運動障害に対する対策の強化を発表
2020年現在	積極的な接種勧奨の中止を継続。希望者は無料接種が可能

(参考資料) 厚生労働省「HPVワクチンに関するこれまでの経緯及び対応」

まり、予防手段がありながらもどかしい状況が続いている。

だ。また最新のWHOの発表によると、若年層は2回接種で十分な免疫が得られ

も広げ、4価ワクチンを承認した。日本では女子のみ接種対象だが、海外では男女ともに接種対象であることが珍しくない。その理由としてHPVは男性にも感染し、咽頭がん、肛門がん、陰茎がんなどを引き起こすから

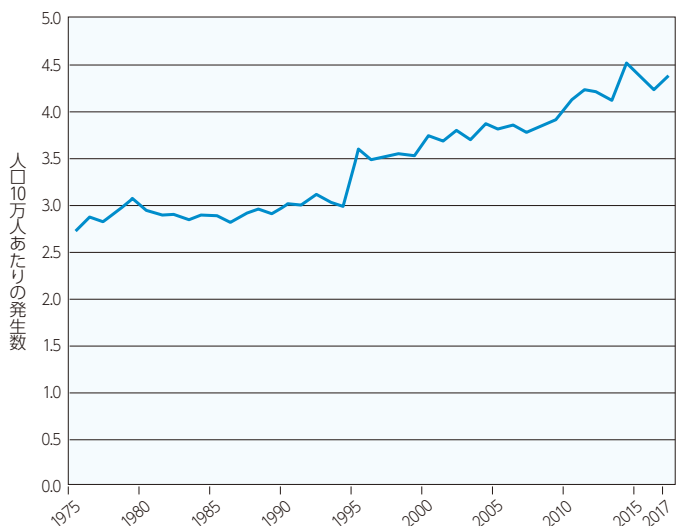
と、アレルギー症状が出るアナフィラキシーは約96万接種に1回、手足の神経障害が生じるギラン・バレー症候群、頭痛や嘔吐が起る急性散在性脳脊髄炎は約430万接種に1回、外傷がきっかけで慢性的な痛みが生ずる複合性局所疼痛症候群は約860万接種に1回の頻度で報告されている。これらの症状は、ワクチンの成分ではなく注射の刺激による自律神経の乱れが原因とされる場合もある。報道を見ると重篤な副反応が頻発している印象を受けるが、発症は非常に稀であり、軽度度を問わず他のワクチン接種でも起こり得るためHPVワクチンを特別に危険視する必要はない。ワクチン接種後に心配事があれば接種した医師に相談するか、厚生労働省による感染症・予防接種相談窓口でも相談を受け付けている。また発症を支える医療機関として、全国に、協力医療機関85施設と専門医療機関24大学が整備されている。

現在、HPVワクチンの接種は当事者に委ねられているが、安全性への不安などから接種を迷っている保護者も多いだろう。子宮頸がんによる39歳以下の死亡数が年間約200人を数えるという現実も踏まえ、信頼できる情報をもとに、保護者がワクチンの有効性とリスクのバランスを見て接種を判断してほしい。

また、現在日本で承認されているワクチンでは、16型、18型以外のハイリスク型ウイルスを予防できない。そのため2次予防として、20歳になったら子宮がん検診を少なくとも2年に一度受診し、がんになる手前の前がん病変を発見し、早期に治療する必要がある。子宮頸がん治療に必要な手術や化学療法は将来の妊娠、出産に影響を及ぼすことがあるため、HPVワクチン接種と併せて子宮がん検診にも向き合ってほしい。(取材協力…当協会婦人検診部部長・藏本博行)

正しい情報を判断の助けに

図1 子宮頸がん死亡率(年次推移)



資料：国立がん研究センターがん対策情報センター「がん登録・統計」
Source: Cancer Information Services, National Cancer Center, Japan



第5回かながわ健康支援セミナー

アルコールと健康障害

～賢い付き合い方は～

企業 働く人たち

第5回かながわ健康支援セミナーが、2月13日、グランベル横浜ビルで開催された。30年以上、約2万人のアルコール依存症者を診てきた経験と研究をもとに、アルコールによる健康障害や依存症になる前に防ぐ方法などについて国立病院機構久里浜医療センター臨床研究部部長の横山医師が講演した。参加者は、産業保健に携わる保健師や看護師など67団体76人。

過度の飲酒は発がんのリスクを高める

アルコールによる健康障害は全身に、さまざまな症状で現れる。厚生労働省が策定した「健康日本21」によると、飲酒をして顔が赤くなると、男性の「節度ある適度な飲酒量」は1日アルコール20gで、ビールならロング缶1本、日本酒では1合が目安になる(表)。アルコール中のエタノール、アセトアルデヒドには発がん性の十分な証拠があり、日本人の場合、口腔、咽頭、食道、胃、大腸、肝臓、喉頭、乳、前立腺といった部位の発がんが飲酒量と関係あるといわれている。毎日40g以上を飲酒していると生活習慣病のリスクが高くなり、1日60g以上の多量飲酒者はアルコールにまつわる問題をたびたび引き起こしている。飲酒とともに喫煙も健康に大きく関わっており、1日の本数×喫煙年数が600以上喫煙する飲酒者は、飲酒・喫煙習慣のない人と比べ、下咽頭・食道がんになるリスクが30倍以上にもなる。

がんを予防するために心がけたいこと

長生きと飲酒量の関係について、月に3回までの

表 純エタノールg=濃度%×量ml×0.8

厚生省健康日本21
赤くならない男性の「節度ある適度な飲酒量」
アルコール20gは概ね

ビール類	5%	500ml
缶チューハイ	7%	350ml
ワイン	12%	200ml
日本酒	15%	180ml
焼酎	25%	120ml
ウイスキーシングル	40%	2杯

ストロング系缶チューハイ9% 500mlは36g

「ときどき飲む人」が長寿である。また多量飲酒の人、休肝日を週1〜2日設けるとがんや脳卒中のリスクを低減できることがデータで示され、休肝日の有効性が認められている。飲酒、喫煙習慣のある人が、がん



横山医師

アルコール依存症は命を脅かす

現在日本には約107万人のアルコール依存症者がいるが、病院を受診しているのはわずか6万人である。また多量飲酒者は250万人存在する。依存症になると高血圧や脳出血などの脳循環器系疾患、骨粗しょう症や骨折などの骨・関節・筋疾患、脳萎縮、慢性硬膜下血腫などの脳・神経障害といったリスクが高まる。

また当センターの例でも、退院後4年で亡くなった人の70%は断酒できない人であった。多量飲酒を続けると原因不明で急死するケースが多い。これは飲む

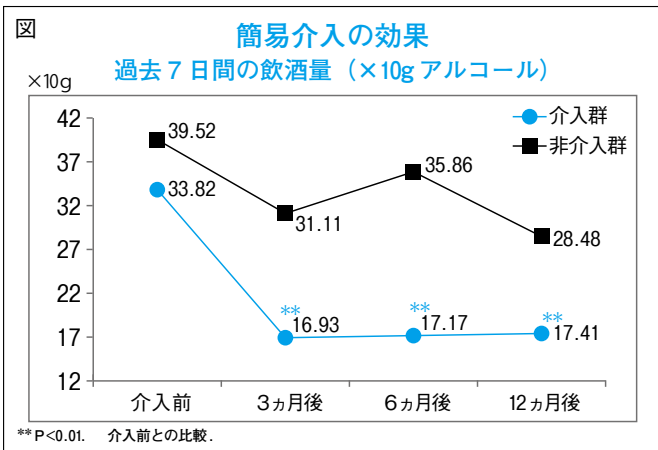
肝障害に早めに気づいて適切に対処する

多量飲酒を続けている人は肝障害になるケースが多いが、そこで適切な処置、対応をすることが肝要だ。自分でも気づかないうちに肝硬変になっている場合でも、断酒をすれば肝臓は再生していく。

アルコール性肝炎は黄疸、発熱、腹水などの症状があるが、まず朝の尿がウーロン茶のような茶色になつたら肝炎だと判断して病院で診察を受けて欲しい。また肝障害でわかりやすいのは「手掌紅斑」という手のひらが赤くなっている人、これは長年肝臓を壊している状態だ。また胸のあたりに小さなクモの巣のような血管が出てくる「クモ状血管腫」のある人、あるいは男性なのに乳房が女性化している人は肝硬変である。

依存症になる前に周囲が働きかける

アルコール依存症になる前に量を減らしたほうがいいのは、毎週の飲酒量がビールロング缶で男性14本(アルコール量280g)、女性7本(同140g)を超えていて、高血圧や肝臓



病など健康に悪影響が出ている人である。飲み過ぎ頻度をはじめとするアルコール症のスクリーニングテスト「AUDIT」を実施して、8点以上であれば、周囲の人間が減酒させるために簡易介入することをおすすめしたい。

また減酒を支援するポイントとは、当人が頑張っていることを褒める、一定期間禁酒期間を設けてアルコール耐性を下げる、1回の指導効果は3ヵ月間までといった点にも配慮したい。アルコールに関するパンフレットを渡すだけで減酒につながるケースも少なくない。そこで、当センターのホームページから介入ツールをダウンロードして活用して欲しい。

LINKAI 横浜金沢 ウェルネスセンター



2020年度の活動

「ター」が横浜市金沢区鳥浜の当協会集団検診センター内に発足しました。同センターは当協会が運営母体となり、横浜市経済局の「健康経営支援拠点モデル事業」として、横浜市立大学と連携しながら地元企業の健康経営を支援しています。

2020年度の主な活動

①出張健康セミナー
各社の課題にあわせた健康支援のためのセミナーや研修を直接、職場や指定の場所で行います。集合研修の1コマとして、また、健康づくり活動の一環として、専門の講師やトレーナーを無料で派遣します。

②健康相談

社員の健康管理の進め方、メンタルヘルスやワークライフバランスなど、産業保健のプロフェッショナルである産業医・産業保健師が無料で相談に応じます。また、横浜市健康経営認証制度取得のためのコンサルティングもお受けします。

③LINKAI健康経営ミーティング

6月〜8月は毎月1回、健康経営を進めたい、これから健康経営に取り組んでみたいと考えている地元企業の方々やセミナーやシンポジウムを開催します。詳細はセンターのホームページでご確認ください。



がん教育のこれまでと今後の展開

神奈川学校保健研究会

学校子どもたち

神奈川学校保健研究会の1月例会が1月25日、当協会で開催された。神奈川県立がんセンター臨床研究所がん教育・サバイバーシップ支援研究ユニット主任研究員の片山佳代子先生(写真)を迎えて「がん教育のこれまでと今後の展開」子どもたちに何を伝えるのかをテーマに、がん教育の実際と展望をうかがった。会員ら県内の養護教諭8人が参加した。

平成19年に施行されたがん対策基本法は、「がん対策推進基本計画」に沿って進められてきたが、10年間でがんの年齢調整死亡率を20%減らすという目標の達成は見込めなかった。そこで厚生労働省が中心となり「がん対策加速化プラン」を立て、死亡率減少のために力を入れるべき「予防」「治療と研究」「がんとの共生」の3分野で具体策を発表した。

生活習慣の改善指導に養護教諭の関わりを期待

大切と考えられ、今「学校におけるがん教育」が重要視されている。

文科科学省が取り組むがん教育は、がんについての正しい理解、そして、健康と命の大切さを主体的に考えられる資質・能力の育成を目指している。がん教育の具体的な内容は、①がんとは②がんの種類とその経過③がんの予防④がんの早期発見⑤がんの早期発見・がん検診⑥がんの早期発見・がん検診⑦がん治療⑧がん患者の生活の質⑨がん患者への理解と共生の9項目。しかし、がん教育を実践するにあたり、多忙な教



の負担増を避けるためにも、複数の教員間での連携や外部講師の活用を計るなどカリキュラムマネジメントの必要性が叫ばれている。例えば、⑥や⑨の指導は、医療者やがんサバイバーなど外部講師の活用が望ましい。

文科省が実施したアンケートでは、外部講師を活用した学校は「健康と命の大切さについて主体的に考えることができた」と2056校が回答し、76.8%と最も多く、効果的な学習効果が得られている。一方、関東地方でがん教育に外部講師を

進めるのがベスト」という。「予防」では、例えば、日本人におけるがん要因の4分の1を占めるタバコの影響、アルコールと肝臓がん、塩分過多と胃がん、がん全体のリスクを下げる栄養バランスの取れた食事など、生活とがんの関連性について触れる。また、食生活の改善については養護教諭の活躍も期待される。がんは生活習慣の乱れが引き金になる場合があることを指導し、子どもたち自身や家族の生活を振り返り、クラス内で意見交換して予防意識を高めるための教材として考えてみるという。

また、がん検診の最大のメリットは救命効果だが、がん検診は万能ではなく、過剰診断や偽陽性による不必要な治療や検査を招くこともあるなど検診のデメリットも伝えていく。日本のがん検診受診率は未だ伸び悩んでいるが、がん教育を行った児童に「将来、がん検診を受けるか」というアンケートを行った結果「受ける」と答えた数が教育を行う前より増加している。がん教育を行った児童の保護者も検診意識が高まり、児童への介入は本人だけでなく保護者や教員、そして次世代にも好影響を与えることがわかってきた。

がんを教える、から「がんで教える」

員現場で働く教員が、疫学や腫瘍学などを含む専門分野を網羅し、理解することは現実的ではない。1人のがん教育担当者へ

活用している学校の割合を調査したところ(表)、神奈川県は3.8%と低く、カリキュラムマネジメントに課題が残るのも事実だ。片山先生は、教育現場に出向き前述した9項目をベースにがん教育を行っており、まず「予防」から始め、次に「検診」の順で

せば100%がんを予防できるわけではない。生活習慣で予防しにくいがんもあるため、早期発見・早期治療につなげる「検診」の大切さを伝えることも必要だ。先生は検診指導の際、児童にこんな質問を投げかける。「がん検診は、健康な人と自覚症状がある人、

がん教育の内容は多岐にわたるが、知識の詰め込みであっては意味がない。片山先生は「がんを教える」から、「がんで教える」健康教育への意識の転換が必要だという。もちろん、エビデンスのある最新の資料を使い正しい知識を得ることは大切だが、最も目を向けるべきは、家族や自分分が将来がんと診断されたとき適切に行動できる「がんとの共生力」。そして、玉石混交のがん情報から科学的根拠のある情報を取捨選択できる「リテラシー」

など、がん向き合う「意識」を磨くがん教育の普及が大切だと語った。「がん教育は、がんの予防法や検診を学ぶのがゴールではない。がんと対峙したとき、どう考え、どう意思決定するか。それを子どもが自分自身で考え、行動できる力を育む。そんな教育の題材として『がん教育』を考えてほしい」と結んだ。

保健室

真鶴町立まなづる小学校 養護教諭

物部 貴代



まなづる小学校は海と山に囲まれていて豊かな自然と温かい地域の方々に見守られながら199人の児童が元気に通学しています。学校から眺める景色がとてもきれいで、絶景ポイントがいくつかあり心を和ませてくれます。

本校は縦割り班活動が盛んなこともあり、全校児童がとても仲良く遊んでいる姿が多く、上学年がけがをした下学年を保健室に手を引きながら連れて来てくれて、「大丈夫?」と優しく言葉をかけている姿はとてもほほえましいです。

また、5、6年生の委員会活動では、学校保健委員会に向けて一生懸命に活動します。今年は「健康な足」について全校で取り組みました。10人の保健委員が、全校児童に健康課題を伝え、どんな取り組みがいいかを考えて活動している姿はとても頼もしく感じています。

す。学校保健委員会の当日は、しっかりと出席者の前で発表します。保健室の来室児童はそんなにも多くありませんが、保健室に来室した児童がほっと一息つけ、安心することができるといいます。

私の方が子どもたちから元気をもらっています。日々子どもたちの成長を願い、応援する気持ちでこめて「いつてらっしゃい」の声かけと笑顔

を忘れないようにしたいです。

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は豊富に
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

出典:「がんを防ぐための新12か条」(神奈川県がん教育教材より抜粋)

がん教育の内容は多岐にわたるが、知識の詰め込みであっては意味がない。片山先生は「がんを教える」から、「がんで教える」健康教育への意識の転換が必要だという。もちろん、エビデンスのある最新の資料を使い正しい知識を得ることは大切だが、最も目を向けるべきは、家族や自分分が将来がんと診断されたとき適切に行動できる「がんとの共生力」。そして、玉石混交のがん情報から科学的根拠のある情報を取捨選択できる「リテラシー」

など、がん向き合う「意識」を磨くがん教育の普及が大切だと語った。「がん教育は、がんの予防法や検診を学ぶのがゴールではない。がんと対峙したとき、どう考え、どう意思決定するか。それを子どもが自分自身で考え、行動できる力を育む。そんな教育の題材として『がん教育』を考えてほしい」と結んだ。

表 がん教育を実施した際に外部講師を活用したか

県名	全体			小学校			中学校			高等学校		
	がん教育実施校数	外部講師活用校数	割合(%)	がん教育実施校数	外部講師活用校数	割合(%)	がん教育実施校数	外部講師活用校数	割合(%)	がん教育実施校数	外部講師活用校数	割合(%)
埼玉県	1,389	126	9.1	780	71	9.1	414	39	9.4	195	16	8.2
千葉県	643	51	7.9	273	29	10.6	255	19	7.5	115	3	2.6
東京都	1,494	220	14.7	787	144	18.3	514	68	13.2	193	8	4.1
神奈川県	1,117	42	3.8	594	24	4.0	366	11	3.0	157	7	4.5
新潟県	467	42	9.0	228	20	8.8	163	17	10.4	76	5	6.6

ぶらり神奈川
フォト紀行

伊勢原市・日向薬師『神木のぼり』



写真提供:神奈川新聞社

日本三大薬師の一つ日向薬師(伊勢原市日向)では、毎年4月15日に春季例大祭が行われます。これは、山で修行する山伏(修験者)の姿を今に伝える数少ない伝統行事で、「かながわのまつり50選」に選ばれています。春季例大祭で披露される『神木(しぎ)のぼり』は、伊勢原市無形民俗文化財に指定されており、火を入れた薪木の上を行者が渡る『火床三昧(かしようざんまい)』とともに、古来より続く修験道の雰囲気を感じる伝統行事となっています。

表 男性喫煙者のたばこの種類

年代	紙巻き	加熱式	紙巻き・加熱式	それ以外
20代	47.7	38.5	12.3	1.5
30代	47.9	40.7	11.4	0.0
40代	56.0	30.4	12.0	1.6
50代	66.3	20.1	10.1	3.6
60代	83.8	10.5	5.2	0.5
70代以上	97.6	0.8	0.8	0.8(%)

たばこを吸っている人のうち、加熱式たばこを使っている人が男性で3割、女性で2割超に上ることが、厚生労働省が公表した「平成30年国民健康・栄養調査」でわかった。加熱式たばこの使用状況を調べたのは今回が初めて。調査によると、たばこを「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と答えた喫煙者の割合は男性が29・0%、女性は8・1%で、男

加熱式たばこ若年層に浸透

平成30年国民健康・栄養調査

(図)。離職理由をみると「仕事を続ける自信がなくなった」「会社や同僚に迷惑をかける」「治療に必要な休みをとることが難しい」など、治療と仕事の両立が難しいと感じている人が多かった。一方、がんにかかったために仕事を辞める人も少なくない。「2013 がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査」によると、がんにかかった人の3割以上

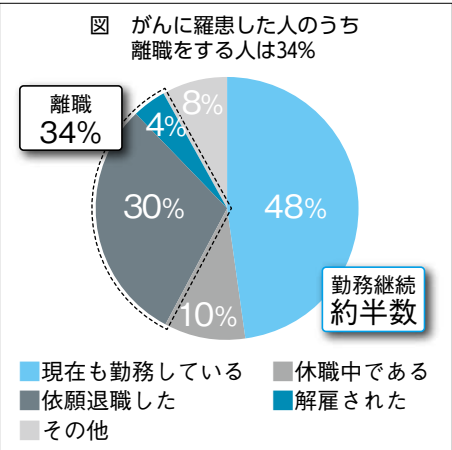
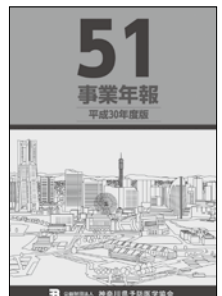


表 認定基準 (次の項目のうち1つ以上満たしていること)
(1) 時間単位又は半日単位の年次有給休暇制度を整備していること。
(2) 傷病・病後休暇制度を整備していること。
(3) 短時間勤務制度、時差出勤制度、失効年次有給休暇制度、在宅勤務制度、フレックスタイム制度のいずれか1つ以上の制度を整備していること。
3つ満たしている場合＝プラチナ、2つ満たしている場合＝ゴールド、1つ満たしている場合＝スタンダード

当協会の機関誌『予防医学61号』『事業年報51号』を発行しました



『予防医学』

今年度は「健康経営と予防医学」をテーマとし、総説を含め8題の論文を収めました。

『事業年報』

当協会の平成30年度の事業報告。統計表を中心に掲載しております。

『予防医学』『事業年報』は当協会のHPからご覧いただけます。

神奈川県予防医学協会 情報サービス 検索

スマホの方は、右のQRコードからご覧になれます
お問い合わせ、ご意見は下記アドレスまでお願いします。



☞kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp

喫煙者は前年より微減、女性は微増した。喫煙者に吸っているたばこの種類を複数回答で尋ねたところ、男性では紙巻きたばこが77・0%、加熱式たばこが30・6%、女性ではそれぞれ84・9%、23・6%だった。年代別では、加熱式のみと、紙巻き・加熱式を併用する人を合わせると、男性では30代が52・1%、20代が50・8%と半数を超え、40代も42・4%という結果だった(表)。女性でも30代が46・2%と最も多く、20代、40代でも3割を超え、加熱式たばこが若年層で広がっている実態がわかった。



当日は、65年にわたる当協会活動の紹介のあと、健康運動指導士の小林辰也による健康教室「股関節・肩関節を動かして姿勢を改善する」に参加し、実際に体を動かした。

るほか、自社の広報にシンボルマークを使用できる。県がん・疾病対策課では「県が率先して取り組みを進めること」によって、県内の多くの企業に治療と仕事の両立支援の必要性を理解していただき、がん患者の方が治療を受けながら働くことができるよう、休暇制度等を整えていただきたい」と話す。これから治療と仕事の両立に資する休暇制度等を整えたい企業は神奈川県産業保健総合支援センター(☎045・410・1160)で相談を受け付けている。認定の問い合わせは県同課☎045・210・5015へ。

健康えびな普及員が当協会集検センターを訪問
1月31日、健康えびな普及員約30人が当協会集団検診センターを研修に訪れた。同会は、昭和53年に設立され、ウオーキング活動や海老名市独自で作った海老名のびのび体操、えびなロコモ体操などの普及活動に取り組んでいる。今回は研修の一環として、海老名市のがん検診に携わる当協会を訪れた。

個人情報の取り扱いについて

当協会では、本紙を送付している皆様について、送付に必要な情報(氏名・住所・所属など)を送付名簿として保持しております。この個人情報は当協会の個人情報保護方針に基づき、厳重な管理のもとに運用しております。その上で、今後も継続して送付したいと考えております。送付名簿から削除・訂正を希望される場合には、健康創造室企画課(☎045-641-8505)までご連絡ください。

『健康かながわ』は、当協会のホームページからご覧いただけます

健康かながわ 検索

今後、WEB上で見るので郵送は不要だと思われる方は、下記アドレスまでご連絡ください。また、『健康かながわ』についての、ご意見・ご感想などもお寄せください。
☞kenkana@yobouigaku-kanagawa.or.jp



ピンクリボンかながわからのお知らせ「よこはま花と緑のスプリングフェア2020」

日時:2020年4月10日(金)~12日(日) 10:00~17:00
場所:横浜公園・山下公園・日本大通り

横浜市主催の「ガーデンネックレス横浜2020」の関連イベント。ピンクリボンかながわは、横浜公園会場で乳がんの啓発活動のブースを設置し、ご来場の方々に乳がん検診の大切さをお伝えいたします。

お問い合わせは、ピンクリボンかながわ事務局 ☎0120-406-561