

保健だより

1 月号



群馬県立伊勢崎清明高校 保健室

新年がスタートしました。年頭から能登半島地震や事故など、心が痛むニュースが続いています。何となく落ち着かず、不安な気持ちを抱えている人も多いのではないのでしょうか。

不安な気持ちや心が痛むことを誰かに話して思いを伝えることはとても大切です。眠れない、食欲がない…など、どんなことでもひとりりで抱えずに、いつでも保健室へ相談に来てくださいね。

3学期も清明生みなさんが安心して健やかに過ごせるように応援していきますのでよろしくお願いします。

自分のペースで“活動モード”に切り替えていきましょう♪

3学期が始まった！と頭ではわかっているけど、体は活動モードにうまく切り替えられずに、頭がぼーっとしたり、だるさを感じていたり、授業中の眠気、不安、イライラなどを感じている人もいるかもしれません。これは、冬休み中に生活リズムが崩れ、自律神経の乱れがベースとなって起こっている不調です。自律神経の乱れは免疫力低下にもつながり、冬に流行が心配な感染性胃腸炎、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症にもかかりやすくなる恐れがあります。

自律神経を整えるためには、朝は早起きをして朝陽を浴びる（“幸せホルモン「セロトニン」”もたくさん出ますね♪）、朝ごはんを食べる、睡眠時間を確保するなど、基本的な生活リズムを取り戻すことがとても大切です。そして、活動モードに切り替えるのに“3つのスイッチ”を刺激することがとても効果的です。毎日できることなので参考にしてみてください。

◆スイッチ ① “ 耳 ”

○耳を温めると、気圧センサーの備わっている内耳の血液やリンパ液の循環がよくなります。ホットタオルで耳全体を覆ったり、60～70℃の湯を入れたペットボトルを耳の後ろに当てて温めます。熱すぎると逆効果になるので注意しましょう。

○『くるくる耳マッサージ』を行い、耳周りの血流を改善しましょう。

- (1) 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横に、それぞれ5秒ずつ引っばる
- (2) 耳を軽く横に引っ張りながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す
- (3) 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする
- (4) 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



◆スイッチ ② “ 首 ”

○首は耳に血液を送っている部位です。ホットタオルやペットボトルで温めてみましょう

○『首ほぐし』を行い、こりをほぐして血行を改善しましょう。

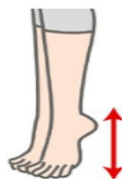
- (1) タオルを首にかけて、片側の端をもって固定する
- (2) 1と反対側の端を持ち、耳の後ろの後頭部のでっぱりにひっかける
- (3) タオルを頭蓋骨に沿わせて斜め上に引っ張り、そのまま10秒キープする。反対側も同様に行う



◆スイッチ ③ “ 足 ”

○『つま先立ちストレッチ』を行い、足の血流をよくしましょう。

- (1) かかとを床につけて、まっすぐ立つ
- (2) そのまま“かかと”を上げる
- (3) (1) と (2) を30回程度繰り返す



自律神経とは、血圧や体温から内臓の働き、ホルモン分泌などのコントロールを行っているものです。例えば、1日のなかでも日中は活動モード、夜間はお休みモードになるような様々な調整を行っています。また、天気の流れや室内外の移動など環境の変化があっても、自律神経が働くことで対応し、体内を正常に保ってくれています。自律神経が正常に働くためにも“寒さ対策をしっかりとしましょう”。

子宮頸がん HPV ワクチンについて

参考「厚生労働省ホームページ 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～」

【子宮頸がんの現状】

- 子宮頸がんは、子宮の頸部という子宮の出口に近い部分にできるがん
- 子宮頸がんは、25～40 歳の女性のがんによる死亡の第 2 位
- 毎年、約 1.1 万人の女性がかかる病気
- 毎年、約 2,900 人の女性が亡くなっている
- 20 歳代から増え始める
- 30 歳代までにがんの治療で子宮を失ってしまう（妊娠できなくなってしまう）人
⇒ 1 年間に約 1,000 人

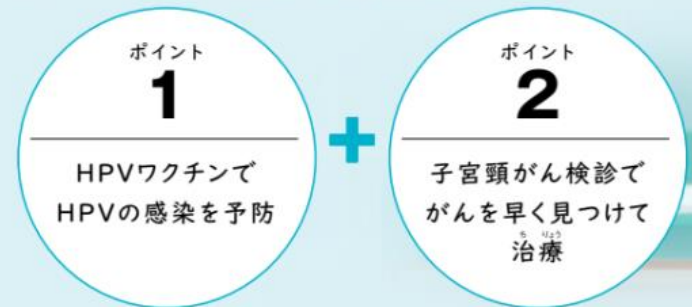


【子宮頸がんにかかる仕組み】

- 子宮頸がんはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染で生じる
- 子宮頸がんの原因となる HIV は 15 種類ほどある
- HPV は、女性の多くが“一生に一度は感染する”といわれるウイルス
- 感染しても、ほとんどの人ではウイルスが自然に消えるが、一部の人でがんになってしまうことがある
- 子宮頸がん予防は“HPV 感染を防ぐこと”
HPV 感染は、主に性的接触によって起こる
⇒ 一生にうちに何度も起こりえる

子宮頸がん予防のポイント

子宮頸がんで苦しまないために、私たちができることは、
HPV ワクチンの接種と子宮頸がん検診の受診の 2 つです。



※HPV ワクチンで防げない種類（型）の HPV もあります。
検診では、前がん病変（異形成）や子宮頸がんを検査します。20 歳になったら 2 年に 1 回、必ず子宮頸がん検診を受けてください。

HPV ワクチンの効果

サーバリックス®およびガーダシル®は、子宮頸がんをおこしやすい種類（型）である HPV 16 型と 18 型の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮頸がんの原因の **50～70% を防ぎます※1。**

シルガード®9 は、HPV 16 型と 18 型に加え、ほかの 5 種類※2の HPV の感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の **80～90% を防ぎます※3。**

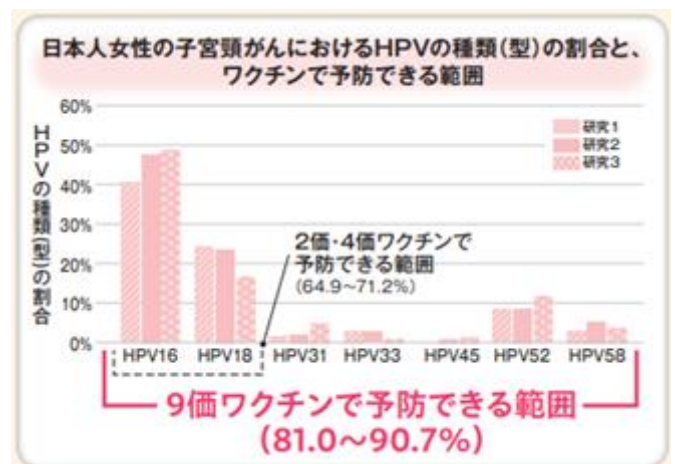
*感染予防効果を示す抗体は少なくとも 12 年維持される可能性があることが、これまでの研究でわかっています。

【高校 2・3 年生のみなさんへ】平成 17・18 年度生まれ（誕生日が 2005 年 4 月 2 日～2007 年 4 月 1 日）の女性

◆HPV ワクチンの接種を逃した人（キャッチアップ接種）◆
公費（自己負担なし）で接種できるのは“令和 7（2025）年 3 月末まで”です。接種を希望する人は、早めに 3 回の接種を完了しましょう。

【高校 1 年生のみなさんへ】平成 19 年度生まれ（誕生日が 2007 年 4 月 2 日～2008 年 4 月 1 日）の女性

令和 7（2025）年 3 月末まで公費（自己負担なし）で接種できます。



厚労省 HPV



「HPV ワクチンについて知ってください」



●すべてのワクチンの接種には、効果とリスクとがあります。まずは、子宮頸がん HPV ワクチン、子宮頸がん検診についてよく理解しましょう。家族の方とよく話し合い、かかりつけ医などに相談することをお勧めします。