



# 健康かごしま21通信

～職場ぐるみの健康づくりを応援する情報紙～

令和3年11・12月号

～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

## インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行します。いったん流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がるため、注意が必要です。

### インフルエンザの予防対策

#### 1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。

#### 2) 外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは手指など体についたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。



#### 3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。



#### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

#### 5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫等を防ぐことができる不織布（ふしよくふ）製マスクを着用することは一つの防御策と考えられます。



～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

# 新型コロナウイルス感染症にも 注意しましょう

感染していても、症状がないまま気づかないうちに周りの人にうつしてしまうことがあります。基本的な感染防止対策に一人ひとりが取り組みましょう。

## 予防のために

- 基本的な感染防止対策を徹底しましょう。



- 会食は、第三者認証店の利用、店舗の感染対策へ協力してください。

※ワクチン接種を終えた方も、感染防止対策の徹底を行いましょう

## 「感染したかも？」と思ったら

- 発熱などの症状がある方は、まずはお近くのかかりつけ医にご相談下さい。
- 相談する医療機関に迷った場合は、各保健所に設置されている「受診・相談センター」や「電話相談医療機関」（平日夜間、土日祝）へご相談下さい。



## 健康かごしま21 Facebookのご案内

- ☆健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(インターネットを使った情報提供サービス)です。
- ☆食生活、運動、休養、こころの健康、脳卒中、糖尿病、がんなど、健康づくりに関する情報をコンパクトに掲載しています。パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。
- ☆フェイスブックに登録済みの方は、ログイン後、トップ画面の「いいね！」ボタンをクリックすると、フォロアー登録されて、新しい情報が随時配信されるようになります。併せて、パソコン画面上の「いいね！しています」ボタンのメニューから、「お知らせを受け取る」にチェックを入れていただくと新着情報のお知らせが届くようになります。
- ☆健康かごしま21 Facebookは、フェイスブックに未登録の場合もご覧いただけます。ぜひご利用ください。

(問い合わせ先)  
鹿児島県健康増進課  
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。

\* フェイスブックに未登録の方もご覧いただけます。



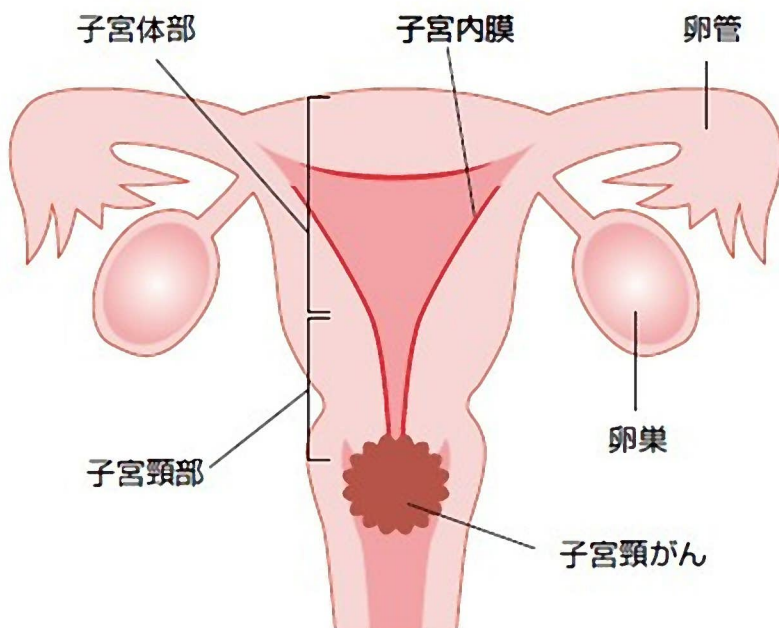
鹿児島県健康増進課  
フェイスブックURL

# 子宮頸がんについて

～鹿児島県医師会から～

## 子宮頸がんとは？

子宮頸がんは子宮の入り口である子宮頸部にできるがんです。毎年約1万人の女性で診断され、約3000人が死亡し、患者数も死亡率も増加しています。



## 症状

早期では無症状、がんが進行すると、月経以外や性交時の出血、おりものが増加します。

## 検査法

子宮頸がん検診では異形成や早期のがんを見つけることができます。検査時間は数分です。異常があった場合はHPV検査や、精密検査を行います。

## 原因

約70%はヒトパピローマウイルス(HPV)感染が原因で、性的接触により感染します。HPVは男性にも感染するありふれたウイルスであり、女性の過半数は一生に一度は感染します。HPVに感染した場合、90%の人は免疫力でウイルスを排除しますが、10%の人では感染が長期間持続します。自然治癒しない一部の人においては異形成(ウイルス感染により細胞が変化)とよばれる前がん病変を経て、数年かけてがんに進行します。喫煙は免疫力を低下させ感染を持続させ、がん発症の危険因子です。

## 治療法

がんでは原則的に子宮摘出が必要です。しかし異形成や病変が非常に小さい場合は、病変部位のみを円錐状に切除する円錐切除が行われ、子宮を摘出しなくて済むことがあります。しかし、円錐切除を行なった場合、子宮頸部が短くなり妊娠した時に流産や早産の頻度が増加します。このため、異形成が高度ではない場合は、レーザーで病変部位を蒸散する方法も選択できるようになりました。

子宮頸がんの発症ピークは30歳代で、結婚、妊娠と時期が重なります。妊婦健診で見つかることも多く、赤ちゃんを産む上で大きな障害となります。このため早い時期から検診を受けましょう。鹿児島県での20歳から69歳までの受診率は44%(令和1年)、20歳代に限ると22%と非常に低いです。早期に発見できれば治療することができ、子宮を失うこともありません。

## HPV 感染予防

HPVの感染を予防するため、HPVワクチンが開発され、現在世界の70カ国以上において接種が行われています。12～13歳で接種した場合、子宮頸がんの発症を80%以上予防します。WHOは性交渉を経験する前の10歳代前半に接種することを推奨しています。HPVワクチンに関する詳細な情報は厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou28/index.html>)をご覧ください。

## 最後に

国は、令和4年4月からHPVワクチンの積極的勧奨再開を決定しました。HPVワクチンは、市町村による公費の定期接種で、経済的負担も少なく済みます。HPVワクチンの接種について、ご家族や周りの方、医師などによく話し、ぜひ検討してみてください。

## 糖尿病について ～鹿児島県栄養士会から～

### \*血糖をコントロールするためのポイント(食事)

糖尿病治療の目的は、血糖・血圧・脂質代謝を良好なコントロールに保つこと、適正体重を維持すること、および禁煙を行うことによって 糖尿病の合併症を防ぎ、健常人と変わらない人生を送ることです。もちろん、食事や活動量を含む生活の QOL を保つことが大切です。食事療法は、自分の食習慣に気付くことがきっかけとなり、日々の生活に取り入れて改善していくことが可能です。まずは、あなたの食習慣を振り返ってみませんか？

### \* あなたの食習慣をチェック！ (初回チェック日 年 月 日 )

- 不規則な食事時間
- 遅い時間の夕食、量の多い夕食
- 朝食抜き、昼食抜き
- 早食い
- 外食・中食が多い
- 間食・夜食が多い
- 果物が多い
- アルコールの過剰摂取
- 味付けが濃いものを好む



は 個

食事療法のポイントとしては、

- 1 適正なエネルギー量を食べる
- 2 バランスの良い食事 (いろいろな種類の食品) を食べる
- 3 食事のタイミング (3食食べる、食べる順番など) の3つが挙げられます。

食事療法と言うと制限するイメージがありますが、適正な範囲内で色々な食材を選んで食べることができ、工夫次第で何でも食べられます。また最近「糖質制限 (ロカボ)」をうたった多くの食品がありますが、それらをたくさん食べて問題ないという意味ではありませんのでご注意ください。

バランスは “一汁三菜”をそろえる (主食、主菜、副菜) と、上手く整います。

野菜から先に食べ始める、食物繊維を多く含んだ食品を選ぶ、ゆっくりよく噛んで食べることにより、食後の血糖値の上昇を緩やかにすることができます。

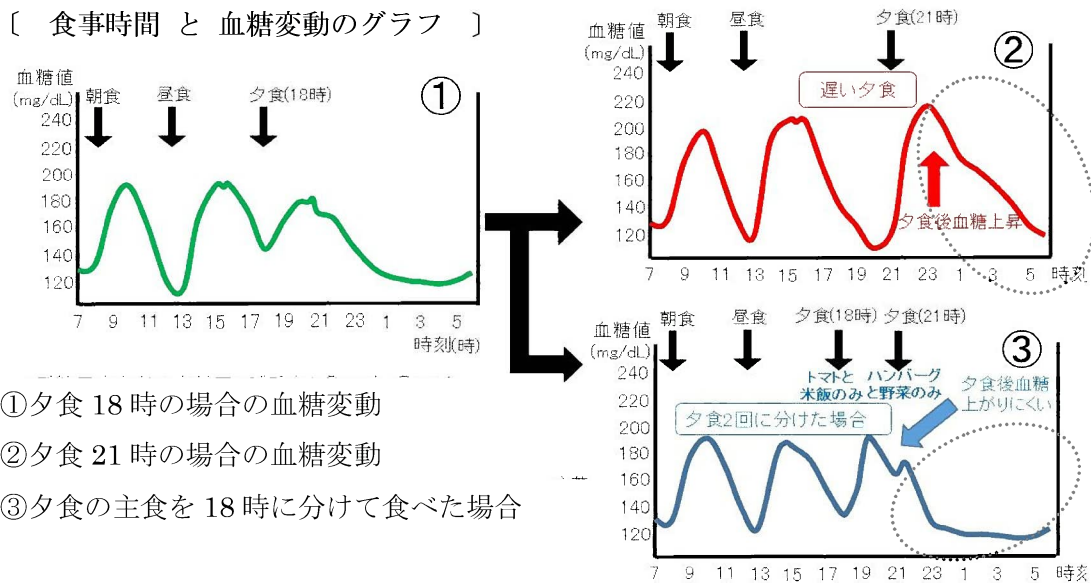
(食べる順番の図 参照)

\* 食べる順番も大切（次の食事から直ぐに始められ、効果大です！）



\* 夕食が遅い場合には、食事を分けて食べるように心がけましょう。

〔 食事時間 と 血糖変動のグラフ 〕



Imai S, et al. Diabetes Res Clin Pract 129:206-212, 2017 より引用

※遅い時間の夕食は、血糖値を上げる

①のグラフは夜間血糖が落ち着いている良い状態です。同じメニューであっても、食事時間が異なる（遅くなる）と、②のグラフのように血糖値が高い時間帯が長くなり血管にもダメージを与えます。夕食時間が遅くなる場合は、主食（おにぎり・ロールパン・サンドイッチ等）を夕食時間に食べておき、夜遅い時間は主菜と野菜（例えばハンバーグとサラダ等）に調節することで、③のグラフのように夜間の高血糖を予防して①のグラフに近づけることができます。是非、お試しください。

（公 社） 鹿 児 島 県 栄 養 士 会

TEL 099-256-1216

FAX 099-256-1217