

健康ぐんま



2011. 1 第54号
(財)群馬県健康づくり財団

—第54号 主な記事—

- ☆ 新年のごあいさつ
- ☆ 冬はノロウイルスにご用心
- ☆ リレー通信「応援します あなたの健康づくり」^⑩
- ☆ 財団からのお知らせ

・・新年のごあいさつ・・



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

群馬県健康づくり財団は本年で設立24年となります。昨年は、日帰り人間ドック等を利用しやすいよう建物内を改装し、駐車場も整備いたしました。

また、作業環境測定等の事業を開始するなど、時代の要請に応えるべく新たな事業にも取り組んでいます。

本年も「あなたの健康 みんなの幸せ」をモットーに、皆様の健康づくりをお手伝いするため、職員一丸となって業務に取り組んで参りますのでご理解・ご協力をお願い申し上げます。

冬はノロウイルスにご用心

環境検査部 検査二課 井上 和彦

ノロウイルスは世界中に広く分布し、年間数十万～数百万に及ぶ非細菌性急性胃腸炎患者を発生させ続け、わが国の食中毒統計でも集団（2人以上）食中毒事件数および食中毒患者は、食中毒原因のトップを記録し続けています。

1. ノロウイルスの概要

大きさは、直径約38nm(1nmは1/100万mm)で電子顕微鏡で観察すると、サッカーボールや金平糖のような球形をしたウイルスで、1997年に食中毒の原因に加えられました。

冬に集団食中毒として発生する急性胃腸炎の多くはこのウイルスによるもので、現在では、わが国の食中毒は約25%がこのウイルスを

原因に発生しています。

2. ノロウイルスの特徴

- ①人が唯一の感受性動物で、人の小腸上皮細胞で増殖します。
- ②感染力が強く、小児から成人まで幅広い年齢層で発生し、10～100個のウイルス粒子の侵入で感染が成立し、人から人へも感染します。
- ③年間を通して食中毒を発生しますが、そのピークが11月から翌年3月の冬期にある為、冬の食中毒ウイルスとして知られています。
- ④カキなどの2枚貝の中にはウイルス粒子が濃縮されて存在することがあります。
※ノロウイルスの発見から約40年が経過しましたが、なぜ毎年冬期に流行するのか？
何処からくるのか？ どうして嘔吐や下痢症を発生するのか？ など、単純な疑問への答えは、長年の研究成果をもってしても得られていないようです。

3. ノロウイルスの感染経路

- ①食べ物に由来する感染経路
 - ・汚染されたカキなどの二枚貝を生で又は十分に加熱しないで食べた場合。
 - ・調理時にウイルス保有者あるいは汚染食材等からの二次汚染を受けた食品を食べた場合。
- ②人から人への感染経路
 - ・感染者から放出されたウイルス粒子で、直接的または間接的に感染するヒトーヒト感染が高頻度に起こります。
- ③水を介した感染経路
 - ・感染者から放出されたウイルス粒子がプール水を汚染し、プール水を媒介にして感染が広がる事例が報告されています。
(河川水からも年間を通じてノロウイルスが検出された事が報告されています。)

4. ノロウイルス感染症の症状と治療法

- ①症状
 - ・感染してから通常1～2日の潜伏期間を経て発病します。主な症状に吐き気・嘔吐・下痢・腹痛などがあり、発熱は軽度です。
また、感染してもこれらの症状が現れない人もいます(不顕性感染者)。
- ②治療法
 - ・特効薬はありません。嘔吐・下痢の持続期間

は脱水にならないように、水分の補給が重要になります。その他、症状に合わせた治療が病院では行われます(対症療法)。

5. ノロウイルスの感染予防

感染予防の基本は「手洗い」!

トイレの後、調理の前、食事の前、おむつの交換の後、嘔吐物や下痢便の処理の後などに、流水・石けんによる厳重な手洗いが感染予防に大変有効です。

「手洗い」のポイント

- ・石けんで腕から指先まで、しっかり、ていねいに、こすり洗いしましょう。
- ・十分な流水で30秒くらい洗い流しましょう。
- ・共同タオルは使わずに、自分専用・もしくは使い捨てペーパータオルを使用しましょう。
- *石けんにはウイルスを殺す力はありませんが、皮膚からウイルスを浮き上がらせたり、すすぎが必要になるといった効果があります。

食品を媒介とした感染の予防(食中毒予防)

- ・食品を取り扱う人は、特に日頃からこまめな手洗いを心掛けましょう。
- ・食品の中心温度を85℃以上にしてから1分間以上加熱処理すると、食品中のノロウイルスは感染力を失います。
- ・カキなどの貝類は他の食品と分けて保管しましょう。
- ・カキなどの貝類に使用した調理器具をそのまま他の食品の調理に使用しないようにしましょう。(使用する場合は、加熱処理等のノロウイルスに有効な処理をしてから使いましょう)
- ・嘔吐や下痢など感染の疑いがある場合は、調理室に入ったり、食品に触れたりしないようにしましょう。
- ・割烹着等はいつも清潔にしておきましょう。



☆**リレー通信**

「**応援します あなたの健康づくり**」

健康支援の現場から⑩



健診部 健康支援課
須永 昌美

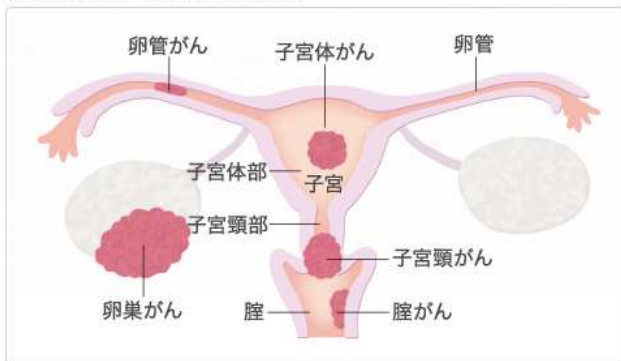
あけましておめでとうございます。

2011年新しい年が始まりました。今年はいさぎ年ということで、ぴよんぴよん元気に過ごしたいものですね。昨年末 2010 年度補正予算案に、HPVワクチンの無料接種を年内に始めるための費用を計上する方針が示され、今、大きな社会問題となっていますが、皆さんはHPVワクチンについてどのくらい知っているのでしょうか？そこで、今回は子宮頸がんと、「子宮がん検診」、そしてHPVワクチンについてお話していきたいと思ひます。

● **子宮は女性にしかない臓器のひとつです。**

子宮の入り口付近、「子宮頸部」にできるがんを、「子宮頸がん」といひます。なお、子宮にできるがんには、他にも、赤ちゃんが育つ「子宮体部」にできるがんがあり、「子宮体がん」といひます。一般に「子宮がん」というと「子宮体がん」をイメージする方が多いのですが、この2種類のがんは、発生部位や年代そして、発症原因などが違ひます。

図:子宮の構造と女性性器がんの種類



	子宮頸がん	子宮体がん
発生部位	子宮頸部 (子宮の入口)	子宮体部 (胎児が育つ部分)
主な発生年代	30~40代 (20~30代で急増)	閉経後の50代 以降
主な危険因子	HPV (ヒトパピローマ ウイルス)	ホルモンバランス の異常、肥満、 未妊娠、糖尿病

検診でおこなうのは子宮頸がん検診です。

● **20歳以上の女性を対象に、2年に一度の子宮がん検診を実施することが推奨されています。**

日本の子宮頸がん検診の受診の現状は、女性全体の受診率をみると、アメリカは83.5%、イギリスは78.5%に対して、日本は・・・21.3%と圧倒的に低ひです。そして、年代別にみても、20歳代の受診率が特に低ひ。なぜ、日本の検診受診率は低ひのでしょうか？

子宮頸がん予防の会が2009年1月に、東京都内の女子大学生86名を対象に、「子宮頸がん認知と検診に関する意識」を行つた調査で、子宮頸がん検診を受けない理由にあがつたのは、

- 今まで、子宮頸がん検診を受けるきっかけがなかつた
- 検査内容がよくわからない
- 検診の案内がなかつた
- 周りに子宮頸がんの検診を受けた人がいない

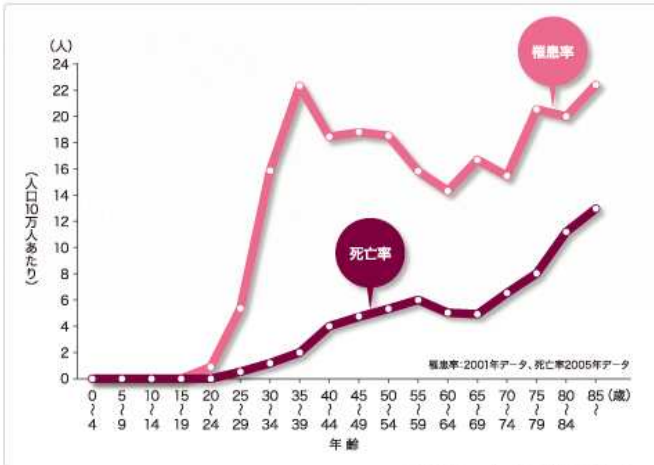
というものでした。

子宮頸がんやその原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の知識がない、または少ない。定期的な子宮頸がん検診が、がんの早期発見と予防につながるということを知らない・・・という認知の低さがこの低ひ検診受診率を表しているのでは？と思ひます。

● **日本の子宮頸がんの現状はどうなつていひのでしょうか？**

最近のデータより、子宮頸がんは20代から増加し30~40代に子宮頸がんにかかる人が増えていひます。また、死亡率も若年層で増加傾向がみられていひます。

図:子宮頸がんの罹患率と死亡率(日本人女性)²⁾



国立がんセンターがん対策情報センター
 1) 祖父江友孝ほか「がん・死亡動向の実態把握の研究(平成18年度)」
 2) 厚生労働省科学研究費補助費第3次対がん総合戦略研究事業「がん罹患・死亡動向の実態把握の研究(平成18年度) 総括・分担研究報告書(主任研究者:祖父江友孝),2007年4月公開

1年で2441人。一日あたりになおすと、6.7人が亡くなっています。

日本における女性の部位別がんの罹患率は乳がん②胃がん③結腸がん④子宮頸がん⑤肺がんの順ですが、20～30代においては、子宮頸がんが最も高い発症率となっています。また、子宮頸がんの罹患率を年齢別でみると、35～39歳が一番多く、ついで30～34歳がかかる率が年々増加しています。他のがんでは、年齢が高くなるほど、発症率が上がっていくのですが、子宮頸がんは若い世代の発症が多くなっています。どうして若い女性に子宮頸がんが増えているのか？

その理由は、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染機会の増加と、検診をうけていないことが原因と考えられます。

● HPV(ヒトパピローマウイルス)とは???

子宮頸がんの原因のHPV(ヒトパピローマウイルス)はありふれたウイルスです。皮膚や粘膜などにイボをつくるウイルスで、100種類以上のタイプがあります。その中の、約15種類が子宮頸がんの原因となることが多いため、発がん性HPV(もしくは高リスクタイプHPV)と呼ばれています。子宮頸がんを発症している20～30代の女性の約70～80%から発がん性HPV-16型とHPV-18型が見つかっています。発がん性HPVは、多くはセックスの時に感染します。一度でもセックス経験のある女性は、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。コンドームの使用は、他の性感染症予防など有効

な手段ですが、性器のまわりの皮膚や粘膜との密接な接触によっても感染することがあるので、使用したからといって完全に防ぐことはできません。感染既往は性経験のある女性の50%とも80%とも言われています。しかし、感染しても90%は自然に治り、持続感染の10～30%ががん状態(細胞に異常が生じる状態)へ、さらにその1%以下が子宮頸がんになります。ここまでの経過は数年から数十年かかると言われています。

● 子宮頸がんは早期発見と「予防ができる」がんです。

早期発見の方法として、定期的な子宮頸がん検診をしていく必要があります。もしHPVに感染しても、がんになる前の状態(細胞に異常が生じる状態)や早期がんの状態で見つけることができます。その結果、多くの女性が子宮を残す手術が可能で状態で見つけることができます。早期発見には検診が効果的なのです。

そして、予防する方法としては、もうひとつの手段ができました。

2009年10月よりHPVワクチンが日本でも認可され、12月よりワクチン接種が可能になりました。しかし、ワクチンは、すでに今感染しているHPVを排除したり、子宮頸がんの前がん病変(細胞に異常が生じた状態)やがん細胞を治す効果はなく、あくまで接種後のHPV感染を防ぐためのものです。

そのため、検診とワクチンを併用する必要があるのです。

検診とワクチンを併用して初めてほぼ100%予防効果が期待できます。



(HPV)

● HPVワクチン

ワクチンとは、病気の原因となるウイルスなどをあらかじめ接種しておき、病気を防ぐ方法です。昨年日本で認可された、HPVワクチンは子宮頸がんを発症させる発がん性HPV-16型とHPV-18型だけに有効です。子宮頸がんの60～70%はこの2つの型が関与しています。しかし、残りの30～40%前後の子宮頸がんは他の型のHPVが関与しているため、ワクチン接種をしたからといって絶対安心とは言い切れません。接種時期について、理想的な条件は、「11歳から

14歳、かつセクシャルデビュー前」ですが、接種前の感染が自然消失するならば、それ以後の感染を予防することができますから、セクシャルデビュー以後でも接種することが推奨されています。接種回数は、腕の筋肉に合計3回注射します。3回接種しないと効果が十分発揮されません。

1回目の1ヶ月後に2回目、その6ヵ月後に3回目を打ちます。

ワクチンの費用については、現時点では健康保険が適用されないため全額自費になっています。医療機関により料金が異なりますが、大体1回接種で14,000円から17,000円くらいかかります。3回接種では5万円近くになるため、かなりの負担となります。この費用を公費負担となるよう、今検討しているところです。

● **子宮頸がんは「予防できる」がんです。**

子宮頸がんは定期的な検診によって、がんになる前の状態や早期がんの状態で見つけることができ、多くの女性が子宮を残す手術が可能な状態で見つけることができます。

検診そのものはわずか5分程度で終わる子宮頸がん検診。あなたの子宮と命を守るために、症状がなくても、2年に一度は、検診を欠かさずに行きましょう。

平成21年度より低い検診受診率を上げるため、国をあげてがん検診受診率50%達成を目指すため、無料クーポン券の配布をしています。この機会にぜひ受診をしてみてください。

子宮頸がんの原因はHPV感染だけではなく、HPV感染者が全て子宮頸がんになるというわけではありません。

喫煙が加わると、より子宮頸がんになりやすくなります。ですから、**たばこ**は吸わないようにしましょう。



財団からのお知らせ

今年も、当財団の業務内容を近隣の皆様にお知らせし、健康づくりについて楽しく取り組んでいただくために施設を開放し、様々な催しを行う「群馬県健康づくり財団ヘルスアップフェア」を開催します。どうぞ気軽にお出かけ下さい。

日時：平成23年3月5日（土）10:00～15:00

場所：群馬県健康づくり財団内（前橋市堀之下町16番1）

☆ 出展内容は今後ホームページ等でお知らせいたします。

平成23年1月15日発行

発行人／群馬県健康づくり財団

理事長 鶴谷 嘉武

〒371-0005

群馬県前橋市堀之下町16番1

電話 027-269-7811（代表）

連絡先は総務部・総務課

E-mail kenkougunma@gunma-hf.jp

【編集後記】

天気の良い日は、昼休みに職場のまわりを歩いています。毎日違う顔の赤城山を見て、田畑や川の周りにいると、東の間ですが、清々しい気分になります。おかげで休日にも歩く楽しみをおぼえました。

これからも皆様からのご感想や健康づくりに関する情報をお待ちしています。