



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5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

新型コロナウイルス感染症の影響でインフルエンザの流行が低調であったこと等により、インフルエンザの流行が起こりやすい状況にあると考えられます。

令和5年2月中旬以降定点あたりの報告数が直近5年間の同時期と比較して多い状態で推移しており、例年より早く本格的な流行が生じる可能性があることに注意が必要です。

インフルエンザの予防対策

1) ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があります。

接種を希望される方は、お早めに接種をお願いします。

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。

6) 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、また、新型コロナウイルス対策としても、十分な換気が重要です。

窓開けによる換気は、対角線上にあるドアや窓を2か所開放すると効果的な換気ができます。



～鹿児島県健康増進課からのお知らせです～

インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザにかかったら

- ① 人混みや繁華街への外出を控え、無理をして学校や職場等に行かないようにしましょう。
- ② 咳やくしゃみ等の症状がある時は、家族や周りの方につさないために、飛沫感染対策としての咳エチケットを徹底しましょう。
- ③ 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分に取ることが大切です。
- ④ 水分を十分に補給しましょう。お茶でもスープでも飲みたいもので結構です。
- ⑤ 高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。

★「咳エチケット」★

* 普段から皆が咳エチケットを心がけ、咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと。
* 咳やくしゃみが出る時はできるだけ不織布製マスクをすること。とっさの咳やくしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。
* 鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

健康かごしま21Facebookのご案内

- ☆健康かごしま21Facebook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、フォロワー登録されて、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21Facebook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。

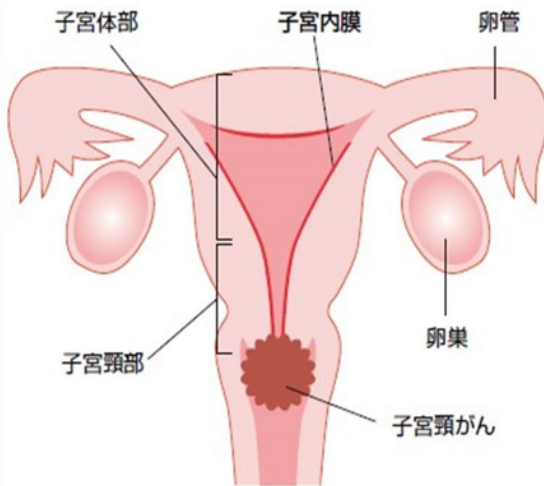


鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

子宮頸癌を減らすために

～医師会からのお願い～

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。

鹿児島県の子宮がん死亡数は
全国で最下位に近く、
大きな問題となっています。

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。

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、数年かけてがんに行進します。

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。

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。

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、子宮を摘出しないで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肢の一つです。

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。

鹿児島県市町村が実施した20歳から69歳までの受診率は

13.8%(令和4年度)と非常に低い状況です。

**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 ぜひこちらをご参照ください。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/index.html>

HPVの感染を予防するため、HPVワクチンが開発されました。

現在世界の70カ国以上において接種が行われ、その良好な結果が次々に報告されています。

2020年のスウェーデンからの報告では、HPVワクチンは感染を防止するだけでなく、17歳未満で接種した場合、接種しなかった女性に比較して、子宮頸がんの発症を88%減少させました。

また、17歳から30歳に接種した場合(キャッチアップ接種)においても子宮頸がんの発症を53%減少させており、ワクチン接種を控えた女性においてもその効果を証明しています。

最近では子宮頸癌撲滅を目的に、北海道など一部の自治体において、男子にも予防接種を開始した自治体があります。

世界全国で子宮頸癌が減少傾向にある中、増加を示している唯一の国は日本です。

**予防や検診を充実させて今世紀中の
子宮頸癌撲滅を目指しましょう！**

今年の冬こそ免疫力で乗り切ろう！

新型コロナウイルス感染症の恐怖から我慢して過ごした3年間、やっと解放されたと思っても、今度はいつもの冬の感染症“インフルエンザ”の勢いが止まりません。
この冬こそ『食の力』で、元気で楽しく乗り切りましょう！

不安を乗り切るための健康力アップは、『食の力』で免疫力を高めること！

◎見直そう！ビタミン・ミネラルの力

いつも体を上手にコントロールしてくれる魔法の力を持っています！
日頃の食事よりちょっと多めにとるようにしましょう。



《ビタミンA》	《ビタミンB ₆ 》	《ビタミンC》	《ビタミンE》	《亜鉛・銅》
喉や粘膜を強化し、ウイルスや菌の侵入を防ぎます	侵入したウイルスや菌と戦ってくれます	白血球の働きを助け、ウイルスや菌の増殖を防ぎます	免疫細胞の力が落ちるのを防ぎます	皮膚や粘膜を強くし、免疫細胞を守ります
レバー ・うなぎ 卵 ・カボチャ にんじん ・春菊	カツオ ・マグロ ひれ肉 ・レバー ニンニク ・バナナ	いろいろな野菜 果物 柑橘類はおススメ	うなぎ ・カボチャ アーモンド アボカド ・植物油	牡蠣(カキ) ・卵 ナッツ類 牛肉 ・レバー

◎免疫細胞の原料“たんぱく質”を十分に

たんぱく質(アミノ酸)は、ウイルスや菌と戦う原動力です。年齢や性別によって異なりますが、どんな人も【卵1個+魚1切れ+肉薄切り2~3枚+豆腐1/4丁+牛乳コップ1杯+α】を、1日3食に上手に組み合わせてきちんととるようにしましょう。



◎でも、こうした食品に100%力を発揮してもらうには日頃の食生活が大切！

★ **ポイント1 1日3食**、できるだけ 決まった時間に
できるだけ 均等に
できるだけ いろいろな食品を混ぜて

★ **ポイント2 主食・主菜・副菜を揃えて！**

- 主食** [炭水化物中心のエネルギー源
ご飯・麺・パン・芋類など
- 主菜** [たんぱく質中心のメインのおかず
肉類・魚介類・卵・大豆製品など
- 副菜** [ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源
いろいろな野菜
・海藻類・きのこ類・こんにゃくなど

★ **ポイント3 偏食・大敵！**

栄養素はそれだけで力を発揮するわけではありません。いろいろな栄養素を上手に組み合わせることで100%の効果を期待することができます。日頃からバランスのとれた食習慣を守ることが大切です。

★ **おまけ 毎日の生活習慣を見直してみよう！**

免疫力には食事だけでなく日常生活の中のストレスや運動、睡眠なども大きく影響します。今自分にできることを考えて、まずは実践、毎日笑顔が続くように、工夫していきましょう。



こんなお食事はいかが？ ～ 冬のメニュー ～

【朝】

(例)ごはん・目玉焼・サラダ・味噌汁・牛乳

【昼】

(例)ご飯・豚肉の生姜焼・豆腐の野菜あんかけ
小松菜和物・味噌汁

【夕】

野菜をたっぷり添えて

(例)ご飯・鮭のホイル蒸し・南瓜の煮物
ひじきの胡麻マヨネーズ 和え・みかん

【間食】

(例)ヨーグルトや季節の果物

(公社)鹿児島県栄養士会 栄養ケア・ステーションでは、皆さまからの
栄養・食事相談をお待ちしております。

【栄養110番:毎週水曜日10:00 ~16:00】

TEL 099-256-1216

FAX 099-256-1217

e-mail: cs-kagoshima@k-eiyoushikai.or.jp