

# 健やか駒女 だより

No.8



令和4年 11月30日(水)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

長かった2学期もあと少しで終わり、冬休みに入りますね。この一年をふりかえって、色々あったかとは思いますが、成長につながるとても大切なエネルギーになるはずですよ。皆さん、良いお年をおむかえください。

## トピック1

すべての人に関係がある

# がんを予防できる HPV ワクチンを知っていますか



## ワクチンで予防できる子宮頸がん

子宮頸がんの約95%以上が、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染によるものです。HPVへの感染を予防するのがHPVワクチンです。

日本では、毎年約1万人が子宮頸がんになり、約3千人が尊い命を落としています。20歳代からの発症が多いです。

## 女子への HPV ワクチンの効果

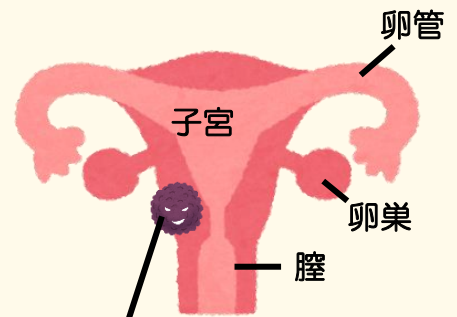
HPVワクチンを接種すると、HPVに対する「抗体」が体内でつくられ、HPVの感染を防ぎます。

ワクチンは若い人ほど効果が高いといわれており、17歳までに4価のHPVワクチン(4種類のHPVを防ぐ)を3回接種することで、将来の子宮頸がんの約

**88%予防**



## 子宮頸がんはどこにできる?

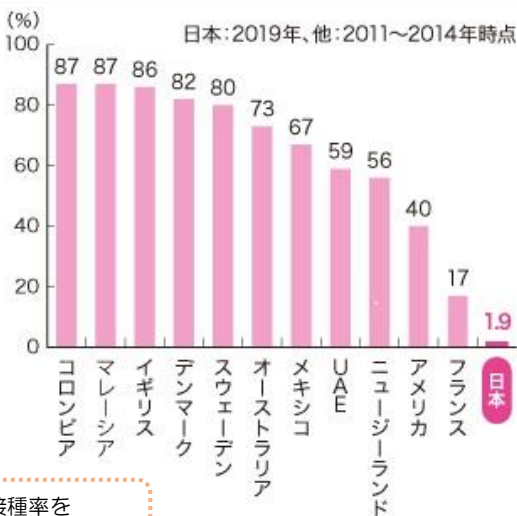


子宮頸部  
子宮頸がん

## 国による積極的な摂取推奨の再開!

## 無料で HPV ワクチンが接種できます

### [参考] HPV ワクチン接種率が低い日本



日本も接種率を  
あげていきたいボン



Garland SM et al. Clin Infect Dis. 2016; 63: 519-527. より作成  
厚生労働省 定期的予防接種実施者数 より作成



### 小学校6年生~高校1年生の女子は 定期予防接種のため、無料

2022年4月より、定期予防接種の一つとなりました。接種する際には、各自治体のHPで確認してください。



### 高校2年生以上もまだ間に合う! 1997年~2005年度生まれは無料

2022年からの3年間は、原則無料で接種できます。接種を希望する際は、各自治体のHPを確認したり、問い合わせをしたりしましょう。なるべく早めの接種がおすすめです。

## 20歳から定期的な検診を!

市町村により検診費用を一部または全額で、負担してくれる制度があります。ぜひご確認を!

より詳しい情報は[こちらをクリック!](#) (MSD製薬:子宮頸がん予防情報サイト)

## トピック2



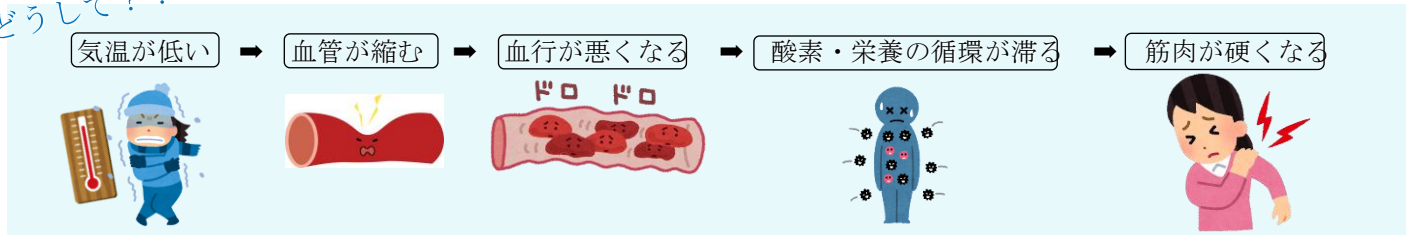
# 寒い冬を乗り越えよう！



## 寒いと固まる！！そのワケは？？

「冬に起こる関節の痛み」は、風邪症状や膝の痛み、腰痛などをイメージしますね。こうしたこと以外にも、冬は体の痛みが起こりやすい時期なのです。

どうして？？



冷え固まった場合には・・・

＼ 毎日やると効果あり！！ ＼

## ストレッチをしよう！

イラストのようにこまめにストレッチをすることで筋肉がほぐれるよ！



場所や時間をとらずに手軽にできる体操やストレッチがおすすめ！ぜひやってみよう！

## トピック3

# みんなの睡眠時間は何時間？？

## 海外と比べてみると・・・

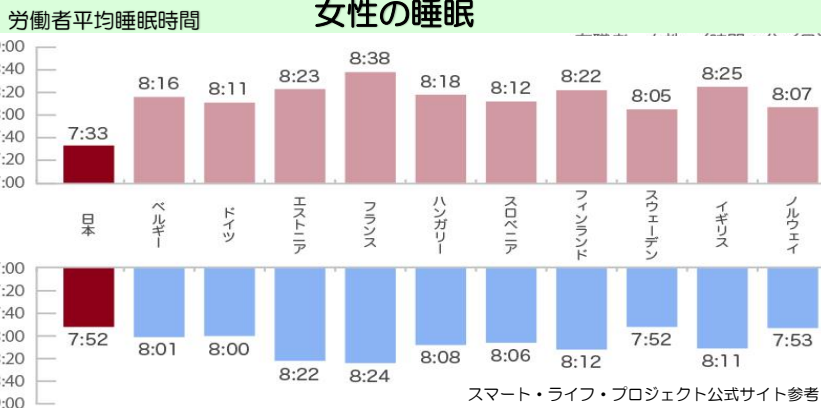
## 日本の睡眠時間の短さは大問題！！

## ポイント

寝る前3～4時間以内に  
カフェインを取らないようにする！

寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったり、途中でトイレに起きたりすることに繋がる！

自分の睡眠の質が良いか悪いのか判断は難しいかもしれませんが、睡眠により十分休養が得られたかどうかといった主観的な感覚も役に立ちます。



## 男性の睡眠

労働者の平均睡眠時間を比較すると日本は短いことがわかります！

女性が男性よりも短いのは、家事、育児があるため短いと言われています。

## 睡眠の質が悪いと・・・

- 生活習慣病にかかるリスクが高い！
- 症状を悪化させることにつながる！

## 寝つきが悪い人は・・・

寝室の環境（温度・湿度・照明・音・寝具）や寝る時の服装も睡眠の質に関係しているため、環境を整えてみることから始めてみよう！

冬休みは規則正しい生活をして過ごしましょう！

2022年もあと少し！今年もありがとうございました！

今年はみなさんにとってどんな年でしたか？

来年も皆さんが健康で素敵な一年になりますように・・・

