

ほけんだより



令和6年5月9日(木)
田名部高校定時制保健室
NO. 8

新年度がスタートして、1ヶ月がたちます。新しい環境には慣れましたか？まだ緊張や不安を抱えている人もいるかもしれません。休日は心落ち着く時間を大切にしてくださいね。休み明けに欠席が増えないように、感染症対策をとったり、生活リズムが乱れたりしないように過ごしましょう。

まだまだ検診続きますよ～

検査項目	日にち	曜日	時間	対象者
歯科検診	5/13	月	19:00	全年次
色覚検査	5/20	月	18:05	希望者
内科検診	5/22	水	19:00	全年次

*詳細は検診が近くなったら、ほけんだよりでお知らせします。

体重よりも BMI !

体重の増減を気にするのは、どの年代でもあるあるですね。しかし、体重は少なければいいというものではなく、その人の身長や筋肉量などによって変わるものです。同じ重さの脂肪と筋肉であれば、筋肉の方が体積が小さくなります。つまり、同じ重さでも筋肉の多い人の方が少しだけシュッとして見えます。あくまでも、体重の数字は目安です。体重を気にするのではなく、BMI(身長と体重から計算される肥満度を表す指数)を意識するといいでしょう。成長期に過度な食事制限はおすすめしません。適度な食事量を摂り、運動する習慣を身につけましょう。

脂肪 1kg

筋肉 1kg

同じ重さでも筋肉と脂肪では、体積が違う！

BMI の計算方法 体重(kg) / 身長(m)²

例: 身長150cm 体重50kgの場合 → BMI = 50 / (1.5 × 1.5) = 約22.2

BMI の数値	体重	一言
18.5未満	低体重	バランスのよい食事を摂り、運動量を増やしましょう。
18.5以上25未満	普通体重	健康的な体重です。維持しましょう。
25以上	肥満傾向	普通体重を目指して、食事量と運動量のバランスを考えましょう。

肥満は、糖尿病や脂質異常症・高血圧症・心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。



子宮頸がんについて考えてみませんか



「子宮頸がん」ってなに？



子宮頸がんは、子宮の入り口部分（頸部）にできるがんです。子宮頸がんの95%以上は、ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染が原因で起こります。HPV はとてもありふれたウイルスで、海外の報告では異性との性行経験のある女性の84.6%が一生に一度は感染すると推測されています。

がんってまだ先の話じゃないの？



一般的に他の多くのがんは高齢になるほど発症率が高くなりますが、子宮頸がんは20歳代から上昇し、40歳代でピークをむかえます。出産や子育てをしている世代で、小さい子どもを残して亡くなることもあるため「マザーキラー」とも呼ばれることがあります。

「子宮頸がん」は予防できないの？

子宮頸がんを引き起こす高リスク型 HPV の感染を予防する HPV ワクチンがあります。一方で、ワクチンでは予防できない高リスク型 HPV もあります。ワクチンと合わせて、検診による早期発見も大切です。

注）ワクチンを接種してもすでに生じている病変を治療することはできません。

子宮頸がん予防には
HPV ワクチン + 子宮頸がん検診 が大切になります。



HPV ワクチンは誰でも受けることができるの？

HPV ワクチンは定期接種のワクチンです。小学校6年生から高校1年生相当の女子は公費（自己負担なし）で接種することができます。

なお、定期接種の機会を逃した平成9年度生まれ～平成18年度生まれまでの女性は、令和4年4月～令和7年3月までの3年間限定で公費での接種が可能です（キャッチアップ接種）。ワクチンの種類や接種する年齢によって、接種の回数や間隔が少し異なりますが、いずれのワクチンも半年から1年の間に決められた回数、接種します。9月頃までを目安に1回目を受けていないと2回目の接種がキャッチアップ接種の期間外になってしまいます。

＊定期接種：法律に基づいて、市町村区が主体となって実施する予防接種です。自己負担の有無や運用方法などに関しては各自治体の取り決めに依ります。

＊任意接種：希望者が各自で受ける予防接種です。そのため、費用は自己負担となります。

お住まいの市町村からキャッチアップ接種に関する書類が届いているご家庭もあるか
と思います。これを機会に子宮頸がん、HPV ワクチンについて考えてみませんか？

※HPV ワクチンの接種を強制しているものではありません。

