



朝晩は肌寒い日が増え、秋らしい気候となってきました。日中との気温差で体調を崩さないよう気を付けてください。文：佐々 夏海

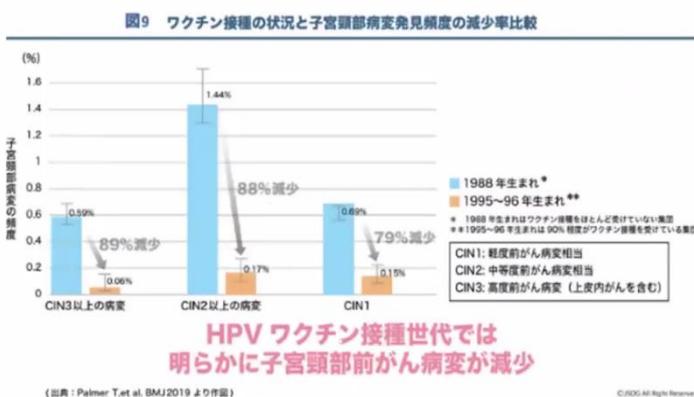
先日、公益財団法人がん研究会有明病院の女性特有のがんセミナーを受けました。婦人科野村先生のお話では女性特有のがんは妊娠・出産ができなくなってしまう可能性があります。婦人科系のがんのうちにはがんを早期で発見・防ぐ方法があるそうです。

子宮頸がん予防にはワクチン接種が有効？



子宮の出口に近い部分（頸部）にできるがんを子宮頸がんと言い、年間 11,000 人が子宮頸がん罹患しており、特に 20 代～50 代の若い世代に多いのが特徴です。子宮頸がんの予防方法として、がんの原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）への感染を予防する「子宮頸がん予防ワクチン（HPV ワクチン）」があり、実際にワクチン接種した年代と未接種の年代では子宮頸がんの前がん病変が減少する結果が出ているそうです。

日本でも 2013 年 4 月からワクチンの定期接種が開始されましたが、接種後にさまざまな副反応が報告されたことから、2 か月後には HPV ワクチンの積極的推奨が中止されてしまいました。しかし、報告された副反応とワクチン接種の因果関係が証明されなかったこと、ワクチン接種の有用性が副反応のリスクを上回ると判断され、2022 年より積極的推奨が再開されています。

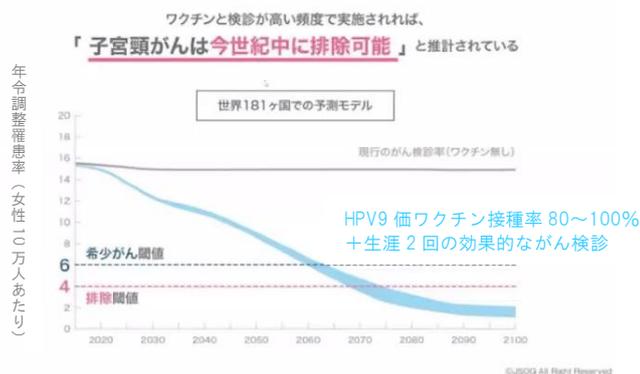


子宮頸がんは無くなる？



ワクチンと検診をしっかりと受けていけば将来的に子宮頸がんは根絶可能と考えられています。早くから公費による HPV ワクチン接種を始めていたオーストラリアでは、2020 年に子宮頸がんは希少がんとなっており、2028 年には排除できると推計されています。日本では、まだまだワクチンや検診を受けている人が少ないのが現状です。がんを治療する際も早期であれば簡単な手術で治療可能ですが、進行した状態で見つかり子宮摘出など負担のかかる手術となります。子宮頸がんは目立った初期症状が無いいため定期検診を受けるなどして、早期発見がとても重要です。

図3 世界における子宮頸がん罹患率の予測モデル(文献5から作成)



HPV ワクチンで重篤な副反応が出る確率は 430 万分の 1 とされており、宝くじで 1 億円が当たる確率より低いそうです。リスクは極めて低いですが、ゼロではありません。ワクチン接種によるメリットとリスク両面を理解しどうするか判断してください。

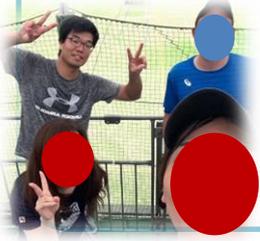


メンバー 近況報告

スポーツの秋

岩瀬 英之

暑さも和らいで運動するにはいい季節になってきました！今年は夏の暑さに負けずテニスもゴルフも練習量をあまり減らすことなく乗り切れたので、秋になってテニスの試合でもいい結果を出すことができました。瀬戸市の秋季ダブルス大会では昨年優勝したので第一シードをもらい、シードを守って優勝することが出来ました。途中、かなり劣勢で負けかけた試合もありましたがなんとか粘って勝てたのでよかったです。三重の輪中ドームで行われた団体戦にも出てきました。時間内で多くゲームを取った方が勝ちという変則的なルールでしたが、なんとか1ゲーム勝ち越しなどのギリギリで勝ち進み優勝できました。景品がビール1ケースでしたが、まさかのメンバー全員がビールがそんなに好きじゃないということで優勝したのに準優勝の景品と交換している人もいました。ゴルフもなかなか100切るところまでは出来ませんが少しずつ上達している気がしています。20代の頃は一日テニスをして次の日に影響はでませんでした。最近は練習をしすぎると次の日はなにもしない時が多くなったので、体のケアをしながら頑張っていきたいと思います。



読書の秋 ～隣は何を読む人ぞ～

小川 康成

最近、TV番組で「塩味(しおあじ)」を「えんみ」と表現する出演者が増えました。「しおあじ」もしくは「しおけ」ではないか？と感じておりましたが、5味の表現として「えんみ」と言わない事もないという意見もあります。なるほどと思う反面、意味が分かって使われているのか？それとも漢字をそのまま読んで「えんみ」と表現したのかなと気になります。

また、ニュース番組でアナウンサーが手りゅう弾「しゅりゅうだん」を「てりゅうだん」と表現し一瞬あれ？と感じました、国語辞典を引いても「しゅりゅうだん」であり、明らかに誤読です。他にもニュースを聞いていて「あれ？読み方が違うよね」という事が最近増えてきているように感じます。情報を正しく伝えるいわば「日本語のプロ」のアナウンサーの誤読が増えた背景はやはり読書量の減少と推察されます。日本発展の要因の一つ＝高い識字率ですが近年 読書をしなくなり、**全国的に街から書店が消えています。**文字は人類の尊い発明と言われますが動画ばかりで文字を読まなくなり、やがて読書は平安貴族のように一部の知識人の楽しみと言う時代に逆戻りとならない事を願います。 秋の夜長、読書に丁度良い時期になりました。



的に街から書店が消えています。文字は人類の尊い発明と言われますが動画ばかりで文字を読まなくなり、やがて読書は平安貴族のように一部の知識人の楽しみと言う時代に逆戻りとならない事を願います。 秋の夜長、読書に丁度良い時期になりました。

睡眠の大切さ

古川 友架

娘が体調を崩し夜が眠れなくなった時があり、昼夜逆転してしまうのではと心配で病院に相談すると、“睡眠サイクルはしっかりしておかないと戻すことが大変”とのことで薬を処方していただきました。やはり、夜眠れないのは本人も辛いですが、一緒に起きている自分も辛く、2日連続するだけでこちらも体調が崩れそうになりました。大谷選手も睡眠した分だけ調子が良いと言うほど睡眠時間をたっぷり取っていると言うので、改めて睡眠の大切さを実感しました。私はいつも睡眠が浅いので、たくさん寝ないと疲れは取れないのですが、できればもう少し短く深い眠りをしたいと思っています。そこで“良い睡眠を取る為には”と調べると幸せホルモンであるセロトニンが重要で、以下の3つを意識すると良いそうです。①たんぱく質、Mg、亜鉛、ビタミンB6を取る ②日光を浴びる ③リズムのある運動をする。意識したらできそうな事ですが、リズムのある運動はなかなかできていません…。質の良い睡眠はセロトニンを日中にたくさん増やすことです。セロトニンが増えれば、精神も安定し、幸福感も増し、ストレスの軽減につながるそうです。セロトニンが足りないと逆のことが起こります。親子でセロトニンを意識して増やしていきたいと思います。

