



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター  
小友 勇人 先生  
こどもクリニックおとも・院長



## 子宮頸がんワクチンを受けましょう!

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）について解説したいと思います。昨年も、加藤レディースクリニックの加藤充弘先生、エルム女性クリニックの佐藤秀平先生が、HPVワクチンの話題を取り上げています。それだけ、産婦人科医にとって切迫した問題であるということです。もちろん、子ども達の将来を担う小児科医にとっても思いは同じです。

ヒトパピローマウイルスは、頭文字を取って「HPV」とも呼ばれますが、子宮頸がんをはじめ、肛門がん・膣がんなどの癌や、性器にイボができる尖圭コンジローマなど多くの病気の原因となっています。HPVは性的接触によって感染します。HPVは感染しても、多くの場合は免疫によって排除されますが、一部では排除できなくて子宮頸がんに行進します。

子宮頸がんは毎年約10,000人が発症し、約2,800人が死亡しています。近年では20代から40代で患者数の増加が著しく、若年者を守る対策が急務となっています。

昨年、大阪大学産婦人科研究グループからショッキングな研究が発表されました。2013年からHPVワクチンの積極的勧奨が止まっていますが、この時期に接種を受けるはずであった2000年から2003年度の4年間に生まれた女子において、17,000人の患者が増加し、4,000人の死亡が増加することが推計されるということです。このままでは、毎年4,000人以上の患者や1,000人以上の死亡が増加すると推測されます。

HPVワクチンを接種した後に持続的な痛

みや麻痺などの症状の報告があつて、因果関係も分からないまま、2013年から積極的勧奨が中止とされてしまいました。その後、名古屋市で行われた数万人規模の調査で、このワクチンを接種していない同じ世代の人にも、同じような身体の不調が、同じ頻度で起こっていることが分かり、このワクチンとの因果関係は否定されています。しかし、その後も接種率は上昇せず、1%に満たない状態です。

世界では、HPVワクチンによって子宮頸がんが減少しており、WHO（世界保健機構）が10年後の「子宮頸がん撲滅宣言」を目指している中、このままでは日本だけが子宮頸がんが飛びぬけて多い国になってしまいます。

小学校6年生から高校1年生までの女子は定期接種として無料で接種できます。ぜひ接種して、子宮頸がんから守ってあげてください。ただし、ワクチン接種だけで100%予防できないので、大人になったら子宮頸がん検診も受けることも必要です。

また、HPV感染は子宮頸がんの他にも、肛門がん・口腔がん・男性性器がんや、尖圭コンジローマの原因になることから、2020年12月、やっと日本でも男性へのHPVワクチン接種が認められました。



## 『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

### 子どもとデジタルライフ(前編) ～スマホ(タブレット)依存から子どもを守るために～

2019年、WHO（世界保健機構）は、ゲーム依存症を「ゲーム障害」として正式に疾患として認めました。ゲーム依存症やスマホ依存症の方の脳では、コカインなどの薬物依存と同様の変化が起きていることが研究の結果、明らかになったためです。子どもをスマホ依存から守るためには、周囲の大人が、ゲームやスマホによる影響や対策について、正しい知識を持つことが重要です。

#### 【スマホ(タブレット)依存と「脳」 ～デジタル・ドラッグ～】

##### ○スマホ依存の脳は「薬物依存の脳」に極めて似ています

人はアルコール、タバコ、覚せい剤、睡眠剤、ギャンブルなど、色々なものに依存しますがスマホにも依存性があることは明らかです。特に成長過程である子どもの脳は、様々な刺激や情報を吸収するので大人と比べてより早くスマホに依存しやすい状態です。



##### ○依存状態 = 脳が壊れる

依存状態になると、次のような変化が起こります。

- ①やめたくてもやめられない  
乳幼児は、親が何度制止してもやめず、取り上げると「ギャー」と泣き、スマホに手を伸ばし奪い取ろうとすることもあります。
- ②理性的な判断ができなくなる  
イライラしたり、すぐキレることが多くなるなど、気持ちと行動のコントロールが難しくなります。
- ③日常的な楽しみに興味を持てなくなる  
絵本（読書）やおもちゃ、身体を使った遊びや人との会話など、スマホ（タブレット）以外の物への興味や他の物に対しての「やる気」が極端に少なくなります。



一度、依存症になってしまうと、現在の医学では「治す」ことはできません。幼少期からスマホ(タブレット)を「使わせない」「使い始める年齢をできるだけ遅くする」ことが、スマホ(タブレット)依存から子どもを守る有効な手段となります。

\*\*\* 次号(中編)に続きます\*\*\*

【問合せ先】 健康推進課 TEL 82-0288