

# 健康!よぼうかい

JapanAnti-TuberculosisAssociation,Osaka OSAKA

2010

No.16

January

ホームページ : <http://www.jata-osaka.or.jp>

## Index

Page1~2 **子宮頸がんとヒトパピローマウイルス**  
豆ちしき ベセスダシステム

Page3 **腰痛・肩こりエクササイズ**

Page4 **飛沫感染と空気感染**  
**胸部、胃部X線デジタル装置へチェンジ!**

Information **インフォメーション**

- ・人間ドック レディースデイ実施日の拡大
- ・ピンクリボン大阪イベントにて乳がん健診実施!
- ・結核普及啓発のため「大阪ヘルスジャンボリー 2009」に参加



## 特集

## 子宮頸がんヒトパピローマウイルス

パピローマウイルスは皮膚・粘膜の上皮細胞に感染し、増殖を引き起こす(おもにイボを作る)ウイルスです。上皮の病変を引き起こすウイルスは、パピローマウイルス以外にも知られていますが、それらは、増殖の過程で血中あるいはリンパ中に入り、他の臓器や組織に病変が広がります。パピローマウイルスの感染ではこのような病変の広がり方はなく、免疫系に認識されにくいという大きな特徴があります。

ほとんどの哺乳類・鳥類に種特異的なパピローマウイルスがあると考えられており、そのなかでヒトパピローマウイルス(HPV: human papillomavirus)は、100種類以上の遺伝子型があります。HPVについては次々に解明され、情報更新のスピードが速いのですが、現在の標準的な認識について述べます。

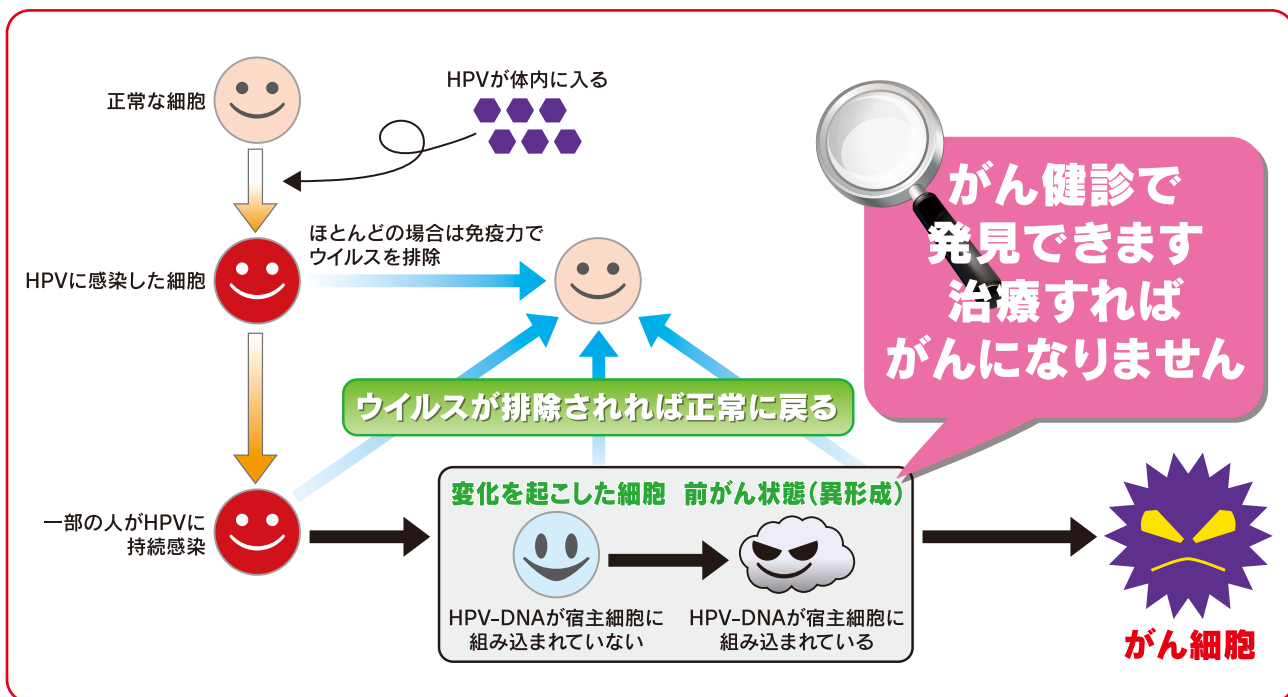
## 子宮頸がんの原因と発生

世界中の子宮頸がんの99%以上からHPVが検出され、HPVは子宮頸がんの主な原因であることが明らかにされています。

生殖器に感染するHPVは30種類以上あり、このうち13~15種類以上が、がんを引き起こす「ハイリスク型」と呼ばれます。

HPVは性行為により感染するSTI(sexually transmitted infection)で、50~80%の女性が生涯に一度は感染することのある、非常にありふれたウイルスです。

HPVに感染しても、多くの場合は免疫力によりウイルスが体内から排除されます(図参照)。しかし、一部の人はウイルスを排除できずに感染が長期化(持続感染)してしまいます。そして、その人の子宮頸部の細胞のDNAにHPV-DNAが組み込まれ、細胞の増殖機構の制御を乱し、長い年月を経て子宮頸がんに移行することがあります。



## 子宮頸がんの予防

最近20~30代の若い女性に子宮頸がんが増えています。子宮頸がんは、年齢を問わず誰もがなる可能性があります。検査を受ければ前がん状態のうちに発見できます。

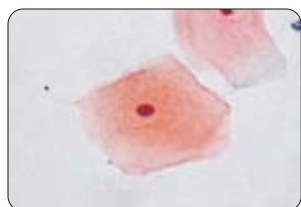
前がん病変は低侵襲の治療で完治し、治療後の妊娠や出産も可能です。一般に、がん健診は早期発見・早期治療のためと言われていますが、子宮頸がん健診は、がん発見ではなく、がん予防のための健診なのです。

また100カ国以上でHPV感染予防ワクチンが使用されており、わが国でもようやく2009年10月に承認され12月に発売されています。これは子宮頸がんの70%以上を引き起こすとされているハイリスク型の遺伝子(16型と18型)のHPV感染予防を目的としたワクチンです。腕の筋肉に3回(初回、1ヵ月後、6ヵ月後)接種します。このワクチンは16型、18型以外のHPVに対しても予防効果があるという報告もあります。

国や地域により、感染しているHPV型の割合が異なり、日本人若年女性は16型、18型に感染している割合が欧米並みに高いことがわかっています。しかし日本人の子宮頸がん患者の16型、18型による感染率は60%と欧米よりも低く、ワクチンにより全女性の子宮頸がんを予防できるというものではありません。ワクチン導入後も、健診が重要な予防手段であることに変わりはありません。

## 検査について

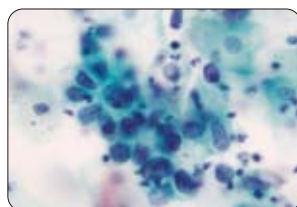
子宮頸がん予防の検査として、細胞診とHPV検査があります。両方とも、子宮の入り口(頸部)の細胞を採取して検査します。細胞診は、採取した細胞を染色し顕微鏡で細胞の変化を観察します。(400倍)



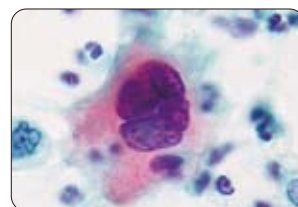
正常な細胞



変化を起こした細胞



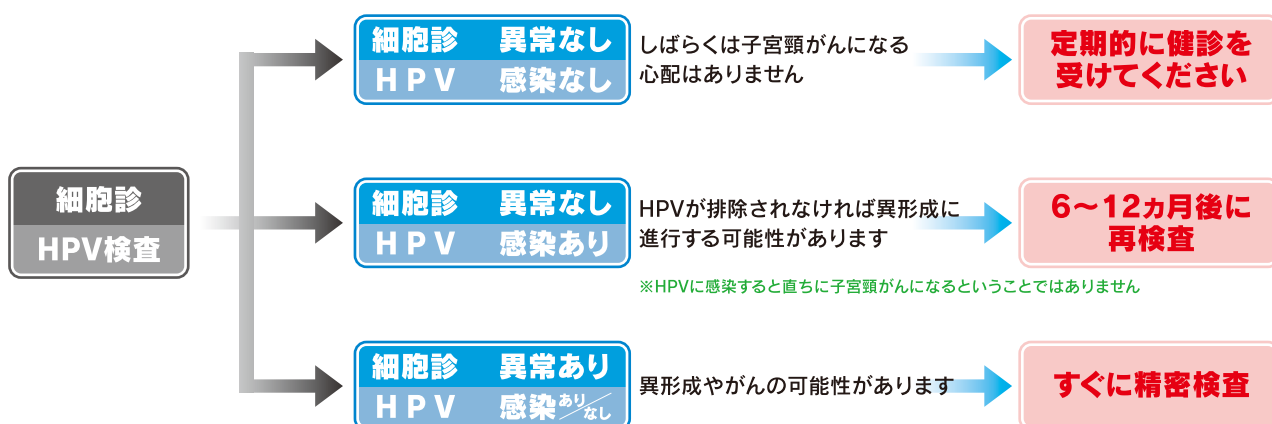
前がん病変



扁平上皮癌

HPV検査は、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。

HPV感染症の診断は血液を用いた診断法が有効でないため、確定診断には感染部位からHPV遺伝子を直接検出する必要があります。たくさんの検査法がありそれぞれに特徴がありますが、一般医療で現在最も用いられているのは、どの遺伝子型のHPVに感染しているかを具体的に調べるのではなく、「ハイリスク型」に感染しているかどうかを調べる検査法です。ただし、HPV検査は何か症状があっても検査を受けた場合でも現段階では健康保険は適用されません。これらの検査結果とその後の対応を以下に示します。



### ベセスダシステム

現在わが国に普及している子宮頸部細胞診報告様式はいわゆる「日母分類」です。これは日本独特の報告様式(HPVニコロウのクラス分類に基づくもの)であることから、国際的に用いられている細胞診分類との互換性が求められています。また、子宮頸がんの発症にHPVが関与することが明らかにされた今、これを考慮した分類が必要とされ、「日本産婦人科医会」がん対策委員会は、2007年10月にこれまでの日母分類を廃し、新しい細胞診報告様式を承認、決定しました。それがベセスダシステム2001準拠子宮頸部細胞診報告様式(通称:ベセスダシステムあるいは医会分類)で、日母分類との相違点は次の2点です。

- 採取した標本(検体)の適否(適正・不適正)を明確に示す
- クラス分類ではなく推定される病理診断を記述的に記載する

同医会ではベセスダシステムの啓発と普及に努めています。子宮頸部細胞診報告様式は、今後徐々に従来のクラス分類からベセスダシステムによる報告へと移行していくと思われます。

# 腰痛・肩こりエクササイズ

会社にお勤めの方々にとっておなじみの自覚症状である腰痛と肩の痛み(肩こり)のお話です。

腰痛の約8割を占めるとされているのは『筋膜性腰痛症』で、長時間同じ姿勢をとりつづけることなどでおこる筋肉の疲労や緊張が原因といわれています。

一方、肩の痛みの原因はいくつかありますが、病気が原因でない場合(肩こりの場合)、おもに筋の緊張により血流が悪くなることによって起こります。

このように、腰痛にしても肩こりにしても長時間同じ姿勢をとりつづけることがよくないことがわかります。しかし、最近オフィスでは、パソコンでの作業が増えてきているため長時間同じ姿勢をとりつづけることを余儀なくされています。

予防法として、仕事の合間に行う“合間エクササイズ”をおすすめします。エクササイズをはじめる際には、力を入れ過ぎずゆっくりと呼吸をとめずに行い、ひどい痛みがある時はやめておきます。

それから、デスクワークの姿勢そのものの悪さによってもコリや痛みが生じるので、“デスクワークの姿勢の見直し”をすることも大切です。

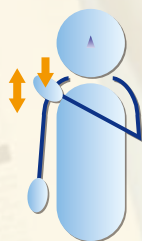
## 正しい姿勢



- あごを引き背すじをのばす
- おしりがイスの背もたれにつくように深くすわる
- 背中はおもたれに軽くふれる程度
- 机との距離はこぶし1つ分程度

## 合間エクササイズ

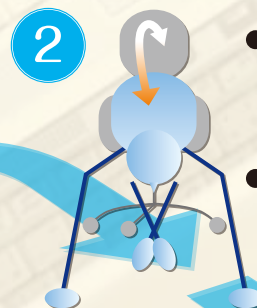
1



- 片方の手を逆側の肩におく
- 肩においた方の手で肩を軽くおさえながら1呼吸ずつのスピードで肩をゆっくり上下する。

Point 両方の肩でおこなう

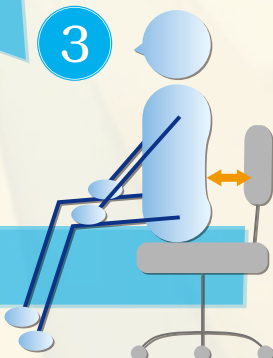
2



- 肩幅程度に脚をひらきイスに座り両手をくんでのばし息を吸いながらゆっくりと上体を前にたおす
- ゆっくりもとの姿勢に戻る

Point できるところまでで可

3



- 背筋をのばしてイスに座り両手は太ももの上に置く
- 腰をゆっくり反らせたりまるめたりする

Point イスに浅く座る

①～③を各3回ずつ  
午前と午後の仕事の合間と  
お昼休みに実施されるのは  
いかがですか？

# 飛沫感染と空気感染

感染には細菌やウイルスの感染経路として一般的に、飛沫感染と空気感染があります。  
それは、感染する微生物のタイプによって感染の仕方が異なります。

## 飛沫感染

飛沫感染は、くしゃみや咳の飛沫(しぶき)に含まれる微生物が、2メートル以内の人の鼻腔・咽頭粘膜に吸入されて感染が成立します。

### 飛沫感染する微生物

インフルエンザウイルス、感冒ウイルス、風疹ウイルス  
ムンプスウイルス(おたふく風邪)、肺炎などの原因となる一般細菌

これらの微生物は、大きさが5ミクロン以上のため1メートル程度しか空気中を飛散しません。よって、感染予防は外科用(不織布)マスクで充分です。ただし、長時間使用した湿気たマスクは感染予防効果が減弱します。

## 空気感染

空気感染は、飛沫核感染とも呼ばれ、微生物を含んだ飛沫中の水分が蒸発し、5ミクロン以下の飛沫核になっても病原性を失わない微生物の場合は、飛沫核が空気中に長時間漂ったのちに、微生物を含んだ空気を吸入することで感染が成立します。

### 空気感染する微生物

麻疹ウイルス、水痘ウイルス、結核菌

これらの微生物に対する感染防御は、外科用マスクでは不十分で、よりフィルターの細かいN95マスクが必要となります。ただし、感染源(患者)が、外科用マスクを着用することは、感染予防効果があります。そして感染患者がいた部屋は、換気を十分に行うことが望ましいです。

これから寒さもピークを迎え、インフルエンザの感染力も強くなりますので、マスクを着用していても外出から帰ったら、殺菌性のうがい薬などによるうがいと、石鹸手洗いをを行うのが望ましいです。また人前や人混みでは、「咳エチケット」を守り感染を防ぎましょう。

**咳やくしゃみをする時はティッシュで鼻や口を覆うようにする。**  
**使用済みのティッシュは速やかにゴミ箱に廃棄する。**  
**咳やくしゃみで鼻や口を覆った手をアルコールなどで消毒する。**

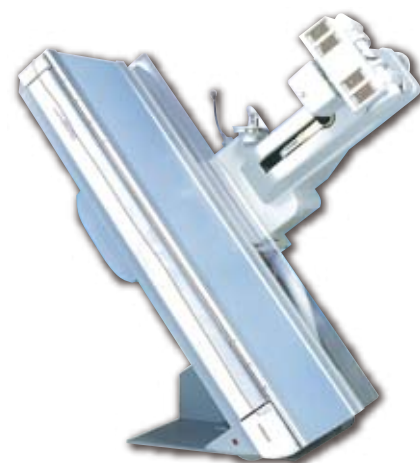
特にこの時期、十分な休養や睡眠さらにカテキン(緑茶)などを多く摂り、体力を高めて予防効果を上げましょう。

## ● 胸部、胃部X線デジタル装置へチェンジ! (堺診) ●

平成22年1月、堺診療所に新しい胸部X線装置と胃部X線装置が入りました。アナログ装置からデジタル装置への進化です。フィルム現像による廃液が出ないため環境にも優しく、リスクの低減性、迅速性・利便性がより向上した健診をご提供できるものとなりました。皆様には新しい検査機器で気持ちよくご受診いただきます。



胸部X線装置



胃部X線装置



## INFO 01

## 人間ドック レディースデー実施日の拡大

毎月1回午後に実施しています人間ドック レディースデーは受診のご希望が多く、平成21年10月から毎月2回行わせていただいております。これからも女性に優しい健診を目指し、皆様のご要望にお応えできるよう取り組んでまいります。女性の皆様のますますのご利用をお待ちいたします。詳しくはヘルスケアプランニング課までお問い合わせいただくか当支部のホームページをご覧ください。

## INFO 02

## ピンクリボン大阪イベントにて乳がん健診実施!

特定非営利活動法人 ピンクリボン大阪が行う女性がん(乳がん・子宮がん)の健診啓発活動に賛同し、平成21年10月25日(日)全日空ゲートタワーホテル大阪にて開催されましたイベント【ピンクリボン大阪2009 女性がんの検診啓発】で当支部は、乳がんマンモグラフィ・エコー健診を実施しました。2機搭載の各健診車と女性技師らスタッフで、女性がんへの早期発見の大切さや関心が広がることを願いました。

## INFO 03

## 結核普及啓発のため「大阪ヘルスジャンボリー 2009」に参加

平成21年10月17日(土)長居公園で行われた、大阪市制120周年の記念事業「大阪ヘルスジャンボリー2009」に参加し、結核普及啓発活動を行いました。

大阪市の結核罹患率は全国平均の2.7倍であり、全国ワースト1という厳しい状況が続いています。より多くの市民の皆様にもっと結核を知っていただきたいとの思いから、健診車を使った胸部エックス線検査の実施、イベント会場での結核に関するパネル展示やご質問への説明、パンフレット・エコバックなど啓発グッズの配布をしました。参加された皆様一人ひとりから結核の正しい知識が広がることを願っています。

大阪総合健診センターへの集団健診予約受付はこちらの直通電話をご利用ください。

電話番号 **06-6202-6667**

## 財団法人結核予防会大阪府支部

支部 / 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪病院・大阪総合健診センター寝屋川	堺高島屋内診療所
〒541-0045 大阪府中央区道修町4-6-5 TEL: 06-6202-6666(代表) FAX: 06-6202-6686 URL: <a href="http://www.jata-osaka.or.jp">http://www.jata-osaka.or.jp</a> E-mail: <a href="mailto:info@jata-osaka.or.jp">info@jata-osaka.or.jp</a>	〒572-0854 寝屋川市寝屋川公園2276-1 TEL: 072-821-4781(代表) FAX: 072-824-2312 URL: <a href="http://osaka-hospital.jp">http://osaka-hospital.jp</a>	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店内5F TEL: 072-221-5515(代表) FAX: 072-223-8534 URL: <a href="http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/">http://www.jata-osaka.or.jp/sakai/</a> E-mail: <a href="mailto:sakai@jata-osaka.or.jp">sakai@jata-osaka.or.jp</a>

表紙写真: 御堂筋イルミネーション(平成22年1月31日まで実施されます)

平成22年1月 発行 結核予防会大阪府支部

結核予防会はみなさんの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます