

聖隷クリストファー大学の学生さんと「SGE♡プロジェクト※」進行中!

総合企画室 室長 兼 聖隷予防検診センター 事務長 池田 孝行



保健事業部では、2019年度から聖隷クリストファー大学看護学部の学生さんと一緒に、AYA世代に向けた健康啓発活動を目的とした「SGE♡プロジェクト」を運営しています。

これまでもさまざまな啓発活動を行っており、6月には新たにプロジェクトメンバーである学生の方々と聖隷予防検診センターの管理栄養士とで人間ドック食の共同開発を行いました。

栄養バランスを考慮しながらも学生の新しいアイデアを活かし、優しい味わいが魅力となったメニューは、人間ドックを利用された方々に8月末まで提供いたしました。「味付けや食感もちょうど良く、おいしく頂きました」などのうれしいお声を多数いただきました。

開発に関わっていただいた大学の先生および学生の方々、そしてこのプロジェクトを支えてくださっている全ての皆さまに、この場をかりて御礼申し上げます。

※SGE S…聖隷 G…gynecology (婦人科) E…enlightenment (啓発)の略。

聖隷健康診断センター

Woman Health Event 2020のお知らせ 子宮頸がんとHPV～HPVワクチン最新事情～

聖隷健康診断センター 医務部 部長 産婦人科 入駒 麻希

聖隷健康診断センターでは、年間を通じて婦人科検診受診率向上を目的とした女性向けのイベント『Woman Health Event』を行っています。今回12月のテーマは『子宮頸がんとHPV～HPVワクチン最新事情～』です。

今年度は新型コロナウイルス感染症が全世界で猛威をふるい、感染拡大防止を目的とした「新しい生活様式」を一人ひとりが強く意識をするようになりました。コロナウイルスと同様に、ウイルス感染を機に発症するのが「子宮頸がん」です。子宮頸がんの95%以上は、ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルス感染が原因です。HPVはごくありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性のうち50%～80%は、一生に一度はHPVに感染していると推計されています。

WHO(世界保健機構)が「子宮頸がん」は徹底した検診とワクチンの普及で将来ほぼ排除できる病気であると宣言したにもかかわらず、日本ではいまだに若い年代を中心に子宮頸がんは増え続けており、年間1万人が罹患し、約3000人の女性が亡くなっています。図1

子宮頸がんの予防は「ワクチン接種」と「検診」です。

HPVワクチンは平成25年4月に予防接種法に基づき定期接種化されました。

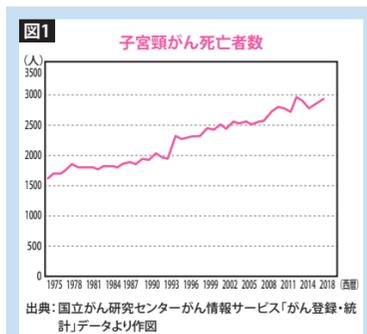
現在も定期接種としての位置づけに変化はなく、対象年齢で公費助成による接種は可能です。(日本のデータでも、ワクチンによるHPV感染予防効果があることが示されています。) 図2

子宮頸がんは、最も予防しやすいがんであり、がん予防の知識が大切となる病気です。子宮頸がん予防についての正しい理解のために子宮頸がんHPVワクチンについて学びませんか?

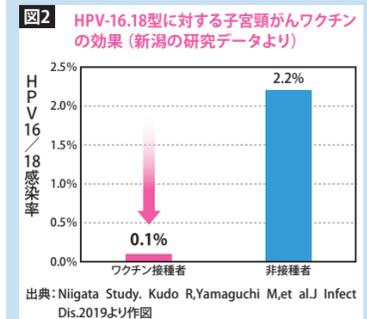
Woman Health Event 2020 のご案内

- 日時…2020年12月12日(土)
9:00～12:00 (8:30受付開始)
- 場所…聖隷健康診断センター
(浜松市中区住吉2-35-8)
- 料金…1,000円(税込)

※完全予約制となります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を見送らせていただく可能性がございます。予めご了承ください。



日本では年間約1万人が罹患し、約2,800人が死亡しており、患者数・死亡者数とも近年漸増傾向にあります。



日本においても20-22歳(公費接種世代を含む)におけるHPV16,18型の感染はワクチンを打っていない人に比べて、ワクチン接種者の感染率は有意に低く、高いHPV感染予防効果があることが示されました。

健康レシピ

楽しく食べて「フレイル」予防

聖隷予防検診センター 健診看護課 管理栄養士 遠藤 怜子

フレイルとは加齢により心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態をいいます。フレイルの予防には、栄養・運動・社会参加が大切です。今回は食事のポイントをご紹介します。

ポイント01 3食しっかりとりましょう

朝は忙しいから・・・朝食を抜いてはいませんか?朝は空腹の状態です。朝食をとらずエネルギー不足のままだと筋肉の分解が進んでしまいます。朝食では、筋力を合成するたんぱく質

を含んだ食品を取ることが大切です。手間をかけずに食べられる、卵・納豆・チーズなどがお勧めです。欠食している方は、まずは牛乳1杯でも良いのでお腹に入れるようにしましょう。

ポイント02 1回の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせよう

主食とは、ご飯やパン・麺類といった穀類。主菜は、肉・魚・大豆・卵・乳製品。副菜は、野菜・海藻・きのこ・果物です。糖質制限のため主食を抜く方も多く見受けられますが、糖質制限によって糖質からのエネルギーが不足すると、たんぱく質はエネルギー源として消費されてしまいます。効率良く筋力を維持・増加するために、主食・主菜・副菜を組み合わせよう。

コンビニやお惣菜を利用する場合の選び方の例

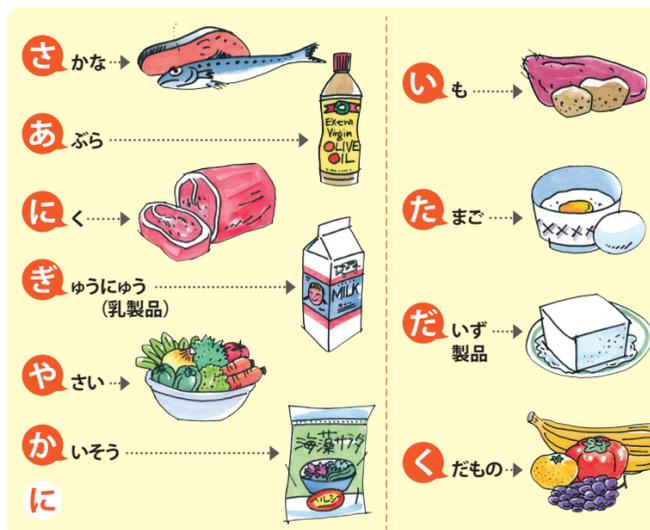
- 丼ものにグリーンサラダをプラス
- レタスサンドにゆで卵をプラス
- おにぎりに豚汁をプラス



忙しくてしっかり食事がとれない場合は…
間食でチーズやヨーグルトなど
たんぱく質を多く含むものを補いましょう

ポイント03 いろいろな食品を食べよう

1日の食事は、主食に加えて、次の10食品群をまんべんなく食べることを心がけましょう。合言葉は「**さあ にぎやか(に) いただく**」です。



※ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉



いろいろな食品を組み合わせ、よく噛んで食べよう。
そして、一人で食べるのではなく、できるだけ家族と一緒に食事をするよう心がけましょう。文字通り賑やかに、楽しく食事をして、フレイル予防に繋がります。