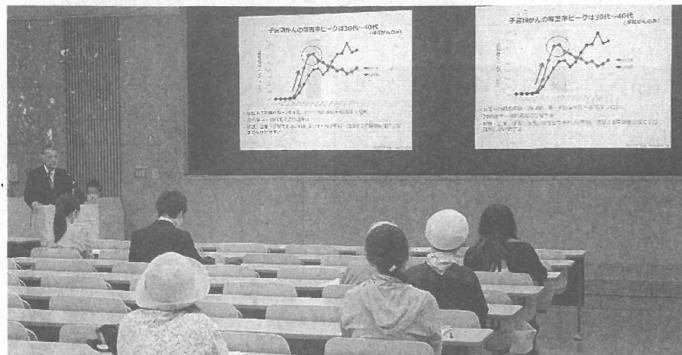


医療・いのち

文化部 075(241)6125 home@mb.kyoto-np.co.jp

婦人科がんの診断と治療について解説した講演会 (京都市下京区・キャンパスプラザ京都)



京で婦人科がん講演

京都橋大生命健康科学研究センターの講演会「婦人科がんの予防・診断・治療」が京都市で開かれ、臨床細胞診断の第一人者である植田政嗣・畿央大教授(産婦人科学)が若い女性に増えている子宮頸がんをはじめとする女性のがんについて解説した。子宮頸がんは20代後半から30代前半にかけて発症が急増し、30代から40代にかけてがピーク。妊娠と出産子育て、社会でのキャリア形成期の女性にとって深刻な問題になっている。

ワクチン 国の勧奨一時中止影響 検診 発症前発見可能も低受診率

ウイルス(HPV)の感染によって子宮頸がんは引き起こされるが、HPVワクチンによる感染予防(1次予防)、子宮頸がん検診の細胞診検査でがんになる前の細胞を見つける(2次予防)ことが出来る。英国では検査受診率を高めることで発症を抑えることに成功しているが、日本では受診率が低く、「対象者を中央登録システムで管理し、個別受診を勧奨するとともに、未受診者の把握と受診勧奨をする組織、体制、ルールが必要」とした。HPVワクチンの接種については「国の接種勧奨が中止されて『接種はゼロ』になった世代が来以降に

大学生になる」と指摘、公費接種の制度を説明した。手術について、高度(進行が進んだ)の前がん病変から初期のがんについては子宮頸部円錐切除術が推奨されてきたが、早産などのリスクが高まることから、中等度から高度の前がん病変についてはレーザー蒸散術が用いられるようになったという。

一方、子宮体がんは閉経後の50代以降の発症が多い。臨床病期(4が末期)が1、2であれば手術による切除で、3以降であれば手術または化学療法、放射線治療を選択する。「切除できれば予後はいい」とした。(稲庭篤)

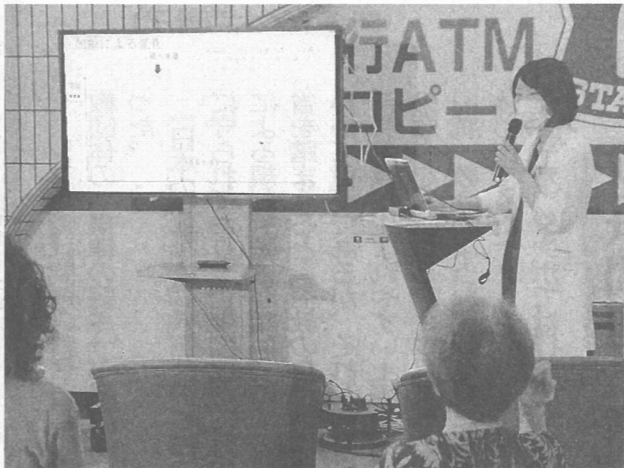
子宮頸がん予防進まぬ現状

骨密度が増加するのは女子が16歳ごろまで、男子は18歳ごろまで、しかし近年は子どもの骨密度が低下し、骨折の増加が問題になっている。その背景には▽外遊びが減る▽日光浴不足▽運動不足▽食生活の変化▽やせ志向▽肥満児の増加▽睡眠時間が短い「骨に好ましくない変化がいろいろある」という。

20歳以降増えず 橋本医師は、20歳以降は骨密度は増加せず、40歳ごろからゆっくり減少、女性骨密度が増加するのは女子が16歳ごろまで、男子は18歳ごろまで、しかし近年は子どもの骨密度が低下し、骨折の増加が問題になっている。その背景には▽外遊びが減る▽日光浴不足▽運動不足▽食生活の変化▽やせ志向▽肥満児の増加▽睡眠時間が短い「骨に好ましくない変化がいろいろある」という。

「骨の健やかな成長に必要なのは、運動、栄養、成長期の適切な体重増加。体重に耐えられるよう骨は成長する」といい、中学生に体だけでなく骨の成長のためにも適正な体重を保つよう家族や周囲が促してほしいと話した。「最大骨量が多いと将来の骨量減少に備えられる。骨粗しょう症は

10代における骨の成長の大切さについて話した橋本有紀子医師(京都市伏見区・京都医療センター)



運動・栄養・適正な体重が重要

「紫外線が強くなっているので、無理に日焼けをすることなく、サプリメントの活用を。日焼けしにくい手のひらに日光を当ててもらう」と話した。成長期が大事

10代での「骨貯金」生涯大切

骨粗しょう症防止京で講演

「世界骨粗相症デー」(10月20日)にちなんだ連続イベントが京都医療センター(京都市伏見区)で開かれた。小児科の講演で橋本有紀子医師が、10代における骨の成長が「骨貯金」として生涯大切となり、骨折の予防だけでなく、将来の骨粗しょう症の予防につながることを説明した。

「トレーニングは逆効果。女子は体重制限や疲労骨折、毎月経などで著しく骨の健康を損なう」と注意を求めた。

適度な日光浴も 栄養のポイントとして▽十分な食事で骨を作るカルシウム▽カルシウムの吸収を助けるビタミンD(必要量の半分は日光で生成。キノコや魚に豊富)▽カルシウムの骨への沈着を促進するビタミンK(納豆、ブロッコリー、小松菜、ワカメ、ノリなどに多い)▽カルシウムの吸収の邪魔をするリンの取り過ぎに注意(ハム、インスタント食品、ポテトチップス、コーラなどに多い)を示した。

高齢者の病気を捉えられていたが、成長期の過ごし方が大事。18歳までに十分な骨量獲得を目指しましょう」とし、小児科で骨量や栄養、毎月経、体重などの相談を受け付けていることを紹介した。(稲庭篤)

子どもの睡眠10カ条

- ①早起して日光を浴びる
②朝食をちゃんと食べる
③屋外でしっかり遊ぶ
④昼寝は短く、午後3時までに
⑤夕食は就寝2〜3時間前までに
⑥テレビやゲームは就寝1時間前までに
⑦入浴は就寝1〜2時間前までに
⑧夜はコンビニなど明るい所を避ける
⑨寝室は暗くする
⑩午後9時〜10時には寝る。就学前は10時間、小学生は8〜9時間以上、中学生は7時間以上、高校生は6時間以上寝る



世界的に睡眠時間短い日本…

子どもに深く長い眠りを

世界でも睡眠時間が短いとされる日本では、寝足りていない子どもも多いという。日本睡眠学会理事長を務める久留米大の内村直尚学長は「適切な睡眠が子どもの未来を開く」と改善を訴える。

米国立睡眠財団が推奨する睡眠時間の目安は小学生で9〜11時間、中学生で8〜10時間。これに対し、10道県の小中学生約8万7千人に行った調査では、10歳までの平均睡眠時間は推奨内に収まったが、それ以降は足りていなかった。

「睡眠は脳と心身の発育に必要で、子どもは深く長く寝る必要がある」と内村さん。記憶に関わる脳の「海馬」は

長く寝る人ほど大きく、記憶の定着には睡眠が不可欠になる。体の成長に重要な成長ホルモンは深い眠りの際に分泌される。

一方、睡眠が不足すると脳の前頭前野の働きが落ち、記憶力や集中力、やる気が低下、感情の制御も難しくなる。甘みに鈍感になり、肥満につながる危険もある。

10代までは体内時計が敏感で、就寝や起床が1時間以上遅れると生活リズムはすぐ狂うという。スマホなどが放つブルーライトの影響も若いほど受けやすく、眠気が遠のいてしまう。やはり規則正しい生活が重要だ。

睡眠が乱れると「ゲームの

しすぎ」「夜更かしのせい」などと断じがちだが、睡眠時無呼吸症候群やナルコレプシーなどの睡眠障害を伴う病気が隠れていることもある。内村さんは「親と教師が昼夜の子どもの状況を共有し、昼間の強い眠気が続くようなら医師に相談を」と話している。

きょうの料理

2人分 サケのごまみそホイル焼き

冷凍ブロッコリー小房6個、カボチャ50g、玉ネギ1/2個、合わせみそ、いり白ごま、サケの切り身(生)2切れを用意します。ブロッコリーは解凍しておきます。カボチャは薄くスライスして食べやすい大きさに切ります。玉ネギは薄切りにします。合わせみ

そ、みりん、いり白ごま、大さじ1、しょうゆ、砂糖各小さじ1/2は混ぜておきます。アルミホイルを2枚重ね、玉ネギ、サケ、ごまみその順に載せ、空いたスペースにブロッコリー、カボチャを置き、ふんわり包み、魚焼きグリルで15分焼きます。10分たったら一度焼き色を確認して、焼き目が付いたらアルミホイルをかぶせ焦げを防ぎます。(1人190kcal、塩分2・1g)