

vol.07  
2023.3

もっと素敵に生きるために

# Vie Cent

ヴィサン・人生100歳

発行

公益財団法人  
かながわ健康財団



## Main Contents

- ▶ めざせ！睡眠マイスター
- ▶ 「HPVワクチンを知らなかった」で後悔しないように
- ▶ かながわグリーンリボンキャンペーン
- ▶ 声を出すだけで、体は元気！



かながわ健康財団



# めざせ！睡眠マイスター

睡眠を改善するポイントは、**量**と**質**と**リズム**。この3つを整えることが大切です。

日本人の睡眠時間は、世界の平均睡眠時間と比べて短く、睡眠が軽視される傾向にあります。睡眠とは、脳と身体の疲労回復、免疫アップ、更には生活習慣病予防の効果があり、寝ることは無駄な時間ではありません。良い睡眠でより健康になりましょう。

## Step 1 睡眠の量を良い状態に！あなたの睡眠足りてますか？

睡眠時間には個人差があります。しかし、休日になると睡眠時間が多くなる場合は平日の睡眠不足が考えられます。

年代別！1日あたりの推奨睡眠時間

(2015 米国国立睡眠財団公表)

年代別	睡眠時間																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
0~3か月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4~11か月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1~2歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3~5歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6~13歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
14~17歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
18~25歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
26~64歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
65歳~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

●...推奨時間 ●...許容時間

## Step 2 睡眠の質を高めリズムを整えるための6つのポイント

### Point 1

#### 体内時計のカギを握るのは、光と食事

リズム

体内時計は、朝や昼の十分な明るさと、夜の十分な暗さ、そして食事などで作られます。朝は、陽の光を浴び、朝食を取りましょう。夜は充分暗くし、特に寝る直前に携帯電話などのブルーライトを浴びることは避けましょう。また、寝る直前の食事も避けましょう。

### Point 2

#### 朝起きる時間で眠くなる時間が決まります

リズム

起きた時間で眠くなる時間が決まります。起床後約15~18時間後には眠気がさすのが体の一定のリズムです。休日の起床時間も、平日より2時間以上遅くならないようにしましょう。

### 睡眠 まめ知識

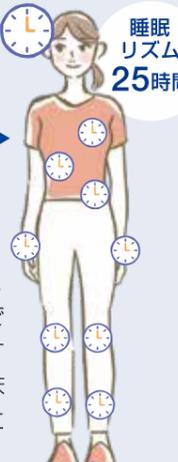
- 体内時計 -

地球の周期  
24時間



← 1時間の差 →

睡眠  
リズム  
25時間



ヒトの睡眠覚醒リズムは25時間、地球の周期は24時間。光や行動で毎日少しずつリセットされますが、この差、1時間がたまると、起床時間に起きられず、日中の生活に差し支えることがあります。

### Point 3

#### 帰宅後の仮眠は、やめましょう

リズム

睡眠には、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠があります。この睡眠が繰り返されますが、最初のノンレム睡眠が一番深い眠りです。それ以降、続けて寝ることによって、心身の疲れがとれます。もし、夕方に一度仮眠をしてしまうと、夜に寝つきにくくなったり、睡眠全体の質が落ち眠りが浅くなったりします。仮眠を取るならば、15時よりも前に30分以内がおすすめ。この仮眠は、お昼以降の眠たい時間の仕事の効率を高めます。

### Point 4

#### 眠くなる時は脳の体温が下がる時

質

眠気がさす時は、脳の温度が下がる時です。そのためには、日中体温を上げておく必要があります。表の歩数を目安に歩くのもおすすめです。そこまで歩けない方は今より1,000歩(約10分)増やすのも良いでしょう。ただし、寝る直前の運動は「活動モード」になり目を覚まさせますので夕方の軽い運動程度がおすすめです。運動できなかった場合は、入浴で身体を温めるのも良いでしょう。

生活習慣病予防の1日の歩数目安

	男性	女性
成人	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

厚生労働省「健康日本21(第二次)」

### Point 5

#### 光・音・温度 整っていますか？

質

音はできるだけシャットアウト



夜に窓の外が明るい場合は、遮光カーテンなどを使い、就寝中は室内を暗く保ちましょう



心地よく眠るために、自分に合った室温と湿度を保つようにしましょう。時にはエアコンを夜通しONにするのも一つ



種類	100ml中のカフェイン量
玉露	120mg
コーヒー(エスプレッソ)	280mg
コーヒー(ドリップ)	90mg
コーヒー(インスタント)	45mg
栄養ドリンク	50mg
ココア	30mg
紅茶	20mg
ほうじ茶	20mg
ウーロン茶	20mg
緑茶	20mg
コーラ	10mg
玄米茶	10mg

### Point 6

#### 意外と長～いカフェイン効果

質

コーヒーだけでなく、ほうじ茶、ココア、エナジードリンクにもカフェインが入っています。カフェインの量の半分が体外に出るのに3~7時間かかります。眠る前に50mg以上のカフェインが体内に残っていると睡眠の質に影響があると言われてます。

## Step 3 昼間の眠気や不眠に困ったら、専門家に相談しましょう

睡眠中、いびきをかき、何度も呼吸が止まる「睡眠時無呼吸症候群」、就寝時に下肢がむずむずして眠れない「むずむず脚症候群」等、不眠症状に病気が隠れている場合があります。専門家に相談しましょう。

睡眠外来のある病院はこちらからご確認ください  
<https://www.jssr.jp/list>



### 眠れるかどうか、不安なあなたへ

眠くなったら床に就き、朝はいつも通り、早めに起きましょう。眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ寝つきを悪くします。眠くないのに寝床にいと、不眠が悪化してしまうため、寝床にいる時間を短くするのは効果的です。



(保健師 西村 幸子)

# 「HPVワクチンを知らなかった」 で後悔しないように

～子宮頸がん予防のためのワクチンについて学びましょう～



聖マリアンナ医科大学  
小児科学教室  
准教授 勝田友博先生

子宮頸がんは若い世代への影響が大きいがんのひとつであり、国内では罹患数、死亡者数が増加の一途をたどっています。一方で、子宮頸がんはワクチン接種と検診により「予防できるがん」と言われています。2023年1月28日に開催された第18回がん克服シンポジウム「みらいを守る子宮頸がん予防」において、聖マリアンナ医科大学 小児科学教室 准教授 勝田友博先生からワクチンについてお話いただきました。是非、ご家族で話題共有していただきワクチンに対する意識を皆さんで高めていただければと思います。

## ● 子宮頸がんとHPVワクチン

子宮頸がんの原因は、ほとんどが「ヒトパピローマウイルス(HPV)」であり、このHPVの感染を防ぐのがHPVワクチンです。世界では2006年にワクチン接種が導入され、日本でも2009年に任意接種として実際の接種が始まりました。国内では2013年4月に定期接種に分類されましたが、ワクチン接種後に体調が悪くなったという事例が複数報道がされ、その後、長期間に渡りHPVワクチンの積極的接種勧奨が中断される事態となりました。その結果、今日においても日本のHPVワクチン接種率は世界と比べて、とても低い状況が継続しています。

しかし、2020年に9価HPVワクチン(HPV9)が厚生労働省に承認されるなど徐々に流れが変わり、2022年4月には積極的接種勧奨が再開されました。さらにHPV9は今年(2023年)の4月には、定期接種として使用することが可能となります。

## ● ワクチンの種類

現在日本で使えるワクチンは2価HPVワクチン(HPV2)、4価HPVワクチン(HPV4)、HPV9の3種類です。HPVの遺伝子型は約150種類あります。ワクチンの数字(2, 4, 9)が予防できる遺伝子型の数を意味しています2価で約7割、9価で約9割がカバーできます。

HPVワクチンは、3回の接種を筋肉内接種で行います。日本人にはあまりなじみがない筋肉内接種ですが、海外ではあらゆる年代に通常の医療行為として広く行われています。3回の接種を完了するためには約半年を要します。

ワクチンの種類	HPV2	HPV4	HPV9
カバ	2価	4価	9価
遺伝子型	16,18	6,11,16,18	6,11,16,18,31,33,45,52,58
接種方法	筋肉内注射	筋肉内注射	筋肉内注射
接種回数(国内)	3回	3回	3回
標準接種スケジュール	0,1,6か月	0,2,6か月	
接種対象	10歳以上の女性	9歳以上の女性	9歳以上の女性
定期接種対象期間(標準的接種年齢)	小学6年生から高校1年生(中学1年生)	小学6年生から高校1年生(中学1年生)	定期接種外(2020年7月国内承認)(2021年2月販売)2023年定期接種化の予定

## ● 接種の対象者、キャッチアップ接種、効果

定期接種の対象者は小学校6年生から高校1年生の時期ですが、その中でも中学校1年生が最も標準的な接種時期です。2025年3月までに限り、この時期に接種できなかった誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日までの方を対象とした無料でのキャッチアップ接種も始まっています。

中学1年生での接種はやや早いと思われるかもしれませんが、若いうちに接種したほうが、高い抗体を維持できることが分かっています。さらに、HPVワクチンは性的活動性が開始される前に3回の接種を完了しておくことにより、最大限の予防効果を獲得することが可能となります。

世界で初めてワクチンが接種されてから既に200年以上が経過していますが、人類はワクチン接種率が上がるとその

感染症が一旦減り、その結果生じた油断などから接種率が下がるとまたその感染症が増える、という歴史を繰り返しており、今までにワクチンを接種しなくてもその感染症が流行しない「根絶」に至ったのは、天然痘だけです。

HPVワクチンは、予防の対象が子宮頸がんであり、感染してから発症するまでに非常に長い時間が流れます。すなわち打っても打たなくても変わらない時間が長く続きます。それでも、スウェーデンからは、17歳までにワクチンを打てば、打たなかった人に比べ、その後の子宮頸がんの発症率が12%まで下がったという報告があります。米国の疫学調査でも2006年にHPVワクチンが導入された直後は、子宮頸がんの減少割合は変わりませんでした。接種した子たちが子宮頸がん好発年齢である20歳代に到達した2012年ころからは大幅に減ったことが報告されています。

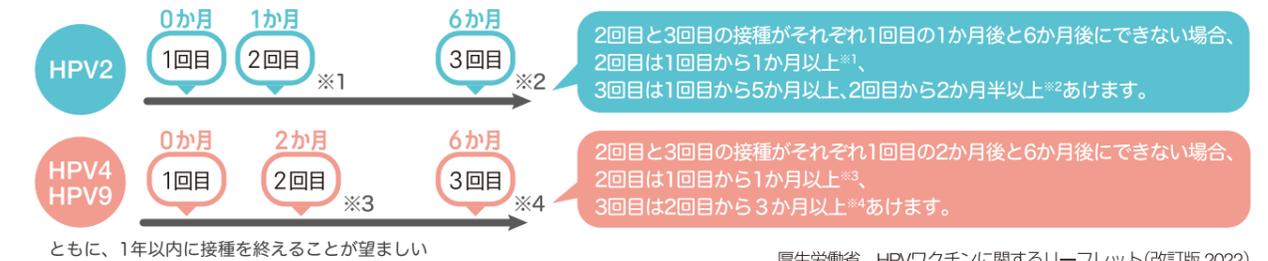
HPVワクチンの定期接種対象者

小学校6年生～  
高校1年生相当の女児  
(標準的には中学1年生)

ただし令和4年4月から令和7年3月までの3年間に限り  
平成9年度生まれ～平成17年度生まれの女性(誕生日:1997年4月2日～2006年4月1日)  
で合計3回の接種が完了していない人を対象としたキャッチアップ接種制度あり。

### 一般的な接種スケジュール

接種完了まで約半年かかる。通常、定期接種として完遂するためには高校1年生の夏休みが最終期限。



## ● 副反応について

通常、無症状の人に接種を行うワクチンには高い安全性が求められます。ワクチン接種後に現れる症状のうち、ワクチンのせいかもしれないし、そうでないかもしれないも含めたものを有害事象と呼びます。一方で、ワクチンのせいだと確定されたものは副反応と言います。有害事象調査というのはワクチンの安全性の調査なので少しでもワクチンが影響した可能性があるものは全部集めて解析を行います。2013年のHPVワクチン定期接種後、身体中が痛くなったり、動かしにくくなったりという症状が複数の人から報告されました。身体に症状があるのに、検査してもその症状に合致する異常が見つからないものを、機能的な身体症状と呼びます。機能的な身体症状は正式には、副反応ではなく有害事象に分類されま

すが、多くの方には両者の違いを正確に理解することは難しく、実際に一部のメディアでは「HPVワクチン接種後に副反応出現」と報道されました。その後、HPVワクチンとの関連性を調べた調査が国内でも行われ、確かにHPVワクチンを接種した人の中には様々な機能的な身体症状を認めた人がいることが確認されましたが、一方でほぼ同様の頻度で接種をしなかった人においても同様の症状を認めたことが報告されました。<sup>1</sup>

同様の調査を国内外で複数行った結果、HPVワクチンの接種によりこのような症状が出たとは言えない、という結論ができました。

1. Suzuki S, Hosono A. No association between HPV vaccine and reported post-vaccination symptoms in Japanese young women: Results of the Nagoya study. Papillomavirus research 2018; 5: 96-103.

## ● まとめ

「日本小児科学会神奈川県地方会」のホームページでは、神奈川県の一部地域におけるHPVワクチンの接種状況等を公開しております。(https://kanagawa-hpvgraph.azurewebsites.net) 同年代の方が実際にどのくらいの頻度でHPVワクチンを接種しているのかを、グラフ等のわかりやすい情報で確認することができますので、安心して接種するための一助としていただきたいと思います。私はワクチン推進派ですが、決して接種を強制しようとか説得しようとするつもりはありません。

接種をするかどうか、するのであればいつ接種するかを最後に決めるのは、皆さんとご家族です。HPVワクチン接種判断は、命にかかわる選択なので、ただ何となくわからないから、何となく不安だから接種するのをやめようではなく、正しい情報を得て、正確な判断をしていただきたいと思います。我々医療従事者は、その判断のお手伝いを全力で行わせていただきます。ぜひ、何となく時間だけが過ぎてしまい、数十年後に後悔しないようにしていただきたいと思います。



## グリーンリボンは世界的な移植医療のシンボルです。

グリーンは成長と新しいのちを意味し、「Gift of life」(いのちの贈りもの)によって結ばれた臓器提供者(ドナー)と移植が必要な患者さん(レシピエント)のいのちのつながりを表現しています。臓器を提供してもいいという人と移植を受けたい人が結ばれ、よりたくさんのいのちが救われる社会を目指しています。

### 令和4年度 かながわグリーンリボン キャンペーン

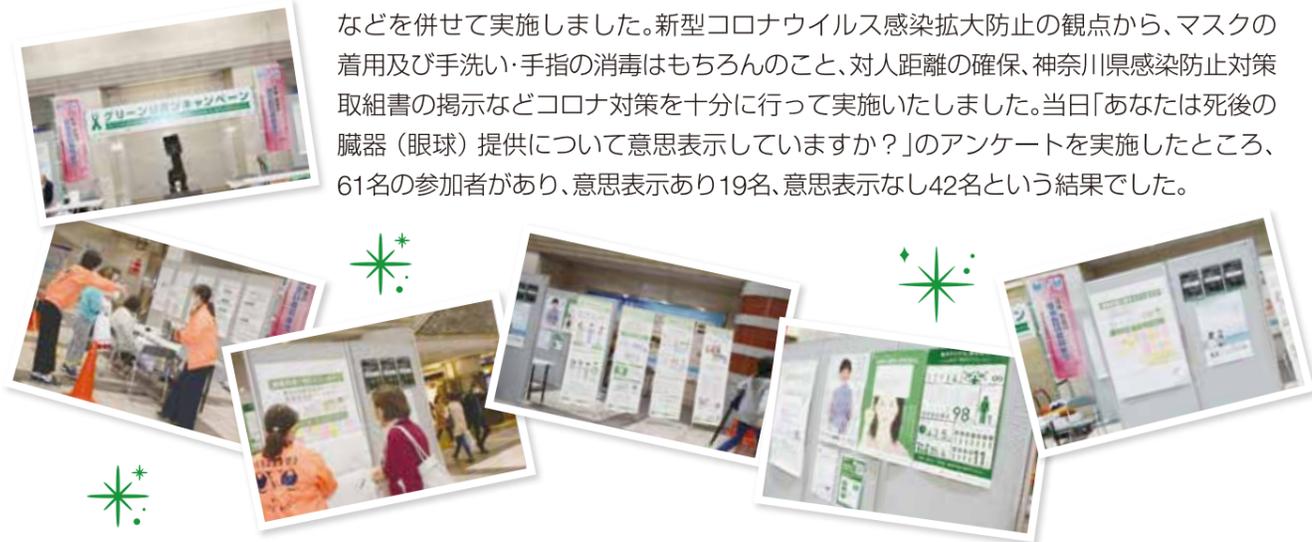
10月は臓器移植普及推進月間です。10月16日のグリーンリボンの日の前後に、神奈川県内の6施設の協力を得てグリーンライトアップを行いました。



#### グリーンライトアップ

#### 啓発イベント

令和4年10月13日(木)に新都市プラザ(横浜そごう地下2階正面入り口前)において、臓器移植についてのバナー掲示、アイバンクの説明と登録、献眼の方法など角膜移植までの説明の展示を行うとともに、健康づくり促進イベントとして検温・血管年齢測定などを併せて実施しました。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、マスクの着用及び手洗い・手指の消毒はもちろんのこと、対人距離の確保、神奈川県感染防止対策取組書の掲示などコロナ対策を十分に行って実施いたしました。当日「あなたは死後の臓器(眼球)提供について意思表示していますか?」のアンケートを実施したところ、61名の参加者があり、意思表示あり19名、意思表示なし42名という結果でした。



### 湘南アイバンク及びライオンズクラブ(LC)での献眼登録等推進活動について

新型コロナウイルスが収束しない状況の中、感染防止策を講じて複数のライオンズクラブでキャンペーンを実施していただきました。

#### 実施状況(4月から12月)

湘南アイバンク、秦野LC、秦野丹沢LC、秦野あすまLC、川崎生田LC、小田原LC、小田原白梅LC、戸塚中央LC、横浜ポートヒルLC、厚木LC、海老名飛鳥LC

#### 献眼登録者数(12月末現在)

令和3年	令和4年	アイバンク設立以来の累計
56名	128名	127,427名

## 献眼いただいた方のご家族よりお手紙をいただきました



#### 献眼者ご家族からのお手紙

50代に差し掛かる頃にはアイバンクに登録し、「私にその時が来たら、必ずアイバンクに連絡してほしい。他に望むことはない」と語り続けてきた母。「あの世に行ったら誰かに光が届くのだと思うだけで幸せな気持ちになる」という想いを、弟とふたりずっと心に留めて生きてきました。そして、その日。寒々しい如月の未明、駆けつけてくださったかながわ健康財団のコーディネーターさんのおかげで、母の願いを叶えることができました。処置をしてくださった先生を見送った時の、青く澄んだ空に映える紅梅のコントラストの美しさ、生涯忘れることはないでしょう。最後まで周囲を魅了していた瞳が灰になることなく、数日後には「お二方に光が戻った」とのご報告を受けた時の心の震えを思い出すだけで、今なおこみ上げるものがあります。この瞬間も千の風になって飛び回っているだろう亡き母とともに、アイバンクがもっと広く知られ、誰にでも手の届く存在となり、自らの生き方、すなわち終い方の選択肢となる社会を願います。私も、登録しました!

角膜のご提供をいただいた方、ご家族、ご協力いただいた医療機関の皆様には心より感謝申し上げます。  
ご提供いただいた方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

### ライオンズクラブ(LC)の皆様からの協力会費について

#### 協力会費をいただいたライオンズクラブ名(12月末現在 67LC)

横浜、横浜山手、横浜金港、横浜中、横浜中央、横浜長者、横浜伊勢佐木、横浜瀬谷、横浜中央市場、新横浜、横浜みなとみらい、横浜港南、横浜ふじ、横浜寿、横浜リパティ、横浜港南台、横浜ポートヒル、YOKOHAMA BELL、横浜桜美林、横浜旭、横浜たちばな、横浜鶴見西、横浜みどり、横浜神奈川東、横浜あおば、横浜戸塚、横浜東戸塚、横浜本郷、横浜戸塚中央、横浜泉、川崎、川崎田島、川崎東、川崎臨海、川崎橋、川崎葵、川崎朋友、川崎北、川崎白百合、川崎富士見、川崎生田、小田原、湯河原、小田原白梅、山北、秦野丹沢、秦野あづま、平塚なでしこ、厚木、厚木さつき、厚木もみじ、藤沢、藤沢湘南、藤沢アクティ、茅ヶ崎グリーン、寒川、横須賀、横須賀中央、横須賀南、横須賀東、三浦、相模原、大和リパティ、大和中央シティ、相模原中央、相模原グリーン、相模原けやき 以上

ライオンズクラブ国際協会330-B地区ガバナー様から、各ライオンズクラブ宛て「アイバンク・臓器移植協力会費のお願い」の文書を頂戴し、当推進本部として、各ライオンズクラブに協力会費のお願いさせていただいた結果、多くのライオンズクラブから協力会費をいただきました。ライオンズクラブの皆様には、日頃からのご協力に感謝申し上げますとともに、今後とも引き続き、献眼登録はじめ角膜等移植あっせんの推進や臓器移植推進事業に、ご理解ご協力賜りますようお願い申し上げます。

### ご寄付について

湘南アイバンク様、望月友宏様、神奈川県眼科医会様からアイバンク・臓器移植推進活動のためのご寄付をいただきました。厚く御礼申し上げますとともに深く感謝申し上げます。いただきました寄付金につきましては、アイバンク・臓器移植推進事業費として大切に使用させていただきます。

この3年間、コロナ禍により「誰かと会話をする。」「大きな声をだす。」のが、憚られる日々が続いてきました。ようやく、3月にマスク着用が原則個人判断となり、5月に感染症法上の分類も変更になるなど、徐々にですが以前の「声を出す」生活が戻るようとしています。

#### ◆ 声を出して呼吸筋を鍛えよう

近年は、家族の単位が小さくなる、社会的な関わりが薄くなるなど、誰かと話をしたり、他者とのコミュニケーションを図る機会が少なくなっています。「声を出す。」というのは、健康を維持するための機能と関わりが深く、「寡黙」な生活は心身に良くない影響を及ぼすこともあります。

「声を出す。」ということは、呼吸と深く関係しています。しっかりと息を吸い、吸った息が肺から押し出され、声道を通過する時に普段は開いている「声帯」が狭まることで声が出ます。あまり意識はしていませんが、呼吸をしているのと同じような状態になっているわけです。人の呼吸というのは、肺が勝手に(自発的に)動いているのではなく、肺の周りにある筋肉(横隔膜など)が胸を広げたり、縮めたりしながら肺の動きを手助けしています。この肺を動かす筋群を呼吸筋といいます。私たちは酸素を体に取り入れることで生命を維持しているわけですが、声を出すことのない生活(他者との関りや会話がな、活動量の少ない)生活が続いていると、呼吸筋の機能が低下し、息切れや血行不良、疲労感、誤嚥性肺炎や気管支のトラブルなどのリスクも高まります。また、呼吸筋も他の筋肉同様、年齢を重ねたり、運動不足でも衰えてしまいますので、日頃から、呼吸筋を意識し

## 第七回目

# 声を出すだけで、 体は元気！



## ワンポイント健康情報

でトレーニングをしておくことも必要です。トレーニングといっても、特別なことをする必要はなく、手の空いた時間などに、大きく「深呼吸」をする習慣をつけてみてはいかがでしょうか。落ち着ける場所で、鼻からゆっくりと深く息を吸い込み、その吸った息を、口から全て吐ききります。胸(肺)いっぱい空気をつめるようなイメージをしながら、鼻から深く息を吸い込み、その吸った息を、肺を縮めて、吸った息を全て吐ききるイメージで、口からすべて吐ききります。これを負担のない範囲で、数回繰り返してみましよう。深呼吸の後に、少しすっきりしたような感じが得られれば良いと思います。また、声を出すことで唾液の量も増え、口腔内の殺菌や消化酵素の働きをサポートして胃腸の働きも整えてくれますので、大きな声で歌ったり、他者と話をすることだけでも、健康維持をサポートすることができます。

「声を出す。」ことは、元気な体を維持するためのとても効果的な方法です。「声」を意識して、自分に合った方法を探してみましよう。

かながわ健康財団 健康運動指導士 茂木潤一

## 寄付金・協年会費のお願い

当財団にご寄付等いただいた場合には所得税控除等税制上の優遇措置が受けられます。

### ▶ かながわがん対策募金のお願い

当財団では、かながわがん対策募金に寄せられたご寄付で、

- がん患者・家族への支援
- 小児がん患者・がん教育への支援
- がんの早期発見
- がんに対する理解の促進

などの事業を行っています。

かながわがん対策募金へのご協力をお願いいたします。

### 申し込み・問い合わせ先

がん対策推進本部 TEL 045-243-6933

### ▶ アイバンク・臓器移植推進本部寄付金・協年会費のお願い

角膜や腎臓等臓器に重い障害がある方々が、1日でも早くより健康になるための活動を実施しており、その趣旨にご賛同いただき、ご支援くださる会員を募集しております。会費等は、移植あっせん事業のための経費として活用させていただきますので、皆様の温かいご支援をお待ちしております。

#### 協年会費

団体・特別会費 ……1口 10,000円  
通常会費 ……1口 2,000円

#### 寄付金

ご連絡をいただきましたら、振込用紙等をお送りさせていただきます。

### 申し込み・問い合わせ先

アイバンク・臓器移植推進本部 TEL 045-242-3961

## 編集後記

今号の「睡眠」特集はいかがでしたか。睡眠に悩んでいる方、たくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。私もその一人です。ぐっすり寝て、朝スッキリ起きたい。それだけなのに本当に難しい。今号が皆様の睡眠について考える機会になり、睡眠改善のお役にたてると嬉しいです。一緒に睡眠マイスターを目指してみませんか。これからも定期的に情報発信をしていく予定です。よりよい広報誌作成のために、ご意見ご感想をお聞かせください。(内田)