



医師会シンボルマーク

みんなの健康

最新医療情報

子宮頸がん ワクチン

医療クローズアップ

「保土ヶ谷区
休日急患診療所」
新築開所

在宅医療の今
人生会議の市民啓発

◆こんな時どうする？
運動部に所属しています。
大事な試合と月経が
重なりそうで不安です

No.290

9・10
月号

みんなの健康 1 2022.9/10

表紙／氷取沢農専地区の
コスモス畑（磯子区）

横浜市医師会のホームページをご覧ください。

横浜市医師会

検索

待合室

子宮頸がんワクチン

若いうちの接種が効果的。
接種後の多様な症状への診療体制が新たに整備



横浜市立大学 医学部
産婦人科学教室 主任教授
宮城 悦子 先生

子宮頸がんの原因は
何ですか

宮城 子宮頸がんの95%以上は、ヒトパピローマウイルス（以下HPV）が子宮の入口付近に感染することで起こります。HPVは性的な接触で感染します。性交のほか指などを介して感染する場合や、喉の奥に感染して中咽頭がんを起こす場合

もあります。感染は一生に何度も起こり得ます。

感染すると、男女とも生殖器の粘膜の広い範囲にHPVが分布します。ですからコンドームでは、うつしたりうつされたりすることを完全には予防できません。性交を一度でも経験した女性は罹患の可能性があります。

HPVには多くのタイプがあり、そのうち16型と18型が子宮頸がんの原因の50〜70%を占めます。

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）は
どんな効果がありますか

宮城 HPVの感染を防

ぐことで、子宮頸がんへの罹患を予防します。ですから、初めての性交を経験する前に接種するところが最も効果的です。ただし、性交経験者でも効果は期待できます（理由は後述します）。

国がワクチン接種の
勧奨を再開した経緯は？

宮城 HPVワクチンは日本では2009年に承認され、13年4月、小学校6年生から高校1年生相当の女子を対象に、定期接種（予防接種法に基づき公費負担により原則として無料で接種できるワクチン）として認めら

厚生労働省が子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）の接種勧奨を再開しました。有効性が改めて明らかになったこと、接種後の多様な症状についてHPVワクチンとの因果関係が証明されなかったことが主な理由です。子宮頸がん予防に第一線で取り組んでいる、横浜市立大学医学部産婦人科の宮城悦子主任教授にうかがいました。

勧奨再開の決め手は
何だったのですか

れました。しかしその後から、接種後にしびれや痛み、けいれん、運動障害などが現れたという報道が相次ぎ、厚生労働省は13年6月、接種の積極的な勧奨を中止。接種人数は激減しました。その後、21年に同省の審議会でHPVワクチンの安全性や有効性が確認され、同省は同年、接種の勧奨を再開しました。

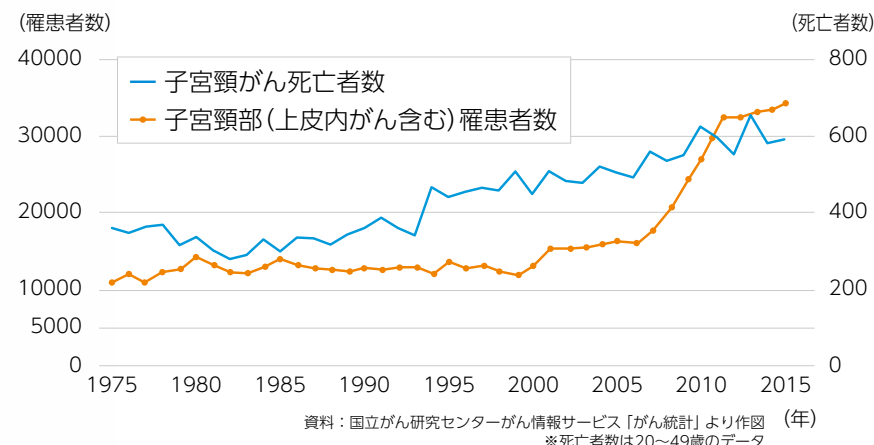
宮城 まず前提として、日本の子宮頸がん罹患率・死亡率が先進国の中で非常に高いという深刻な現

状があります。日本で子宮頸がん罹患する女性は毎年約1万1千人、毎年約2900人が子宮頸がんによって亡くなっています。日本における子宮頸がんの罹患率・死亡率は増加しており（グラフ1）、先進国の中で唯一の増加国です。

勧奨再開の決め手は、若い年代で接種すれば子宮頸がんの罹患リスクが大きく低下するという海外の複数のデータです。たとえばスウェーデンのデータでは、17歳になる前までに接種した場合30歳までに罹患するリスクが88%低下しています。

もう1つは、接種後に多様な症状が起きるのはHPVワクチンだけではないと周知されたことでしょう。たとえば新型コロナウイルスワクチンを大勢の方が接種したことで、接種後の発熱や接種部位の痛みや腫れは珍しくないと理解が進みました。

グラフ1：子宮頸がん罹患数・死亡者数の年次推移（1975年～2015年）



害などが起きたりするというものです。動障害、言語障

また、世界保健機関（WHO）が「予防接種ストレス関連反応」を近年発表したことも影響したと思います。これは、ワクチンの種類に関わらず接種に関連したストレスから、接種やその前後に呼吸困難感や心拍数増加、めまいや失神などが起きたり、接種後数日が経ってから麻痺や運動障害、言語障

世界各国の接種状況は？

宮城 WHOは「2030年までに15歳までの少女90%がHPVワクチン接種すること」を目標の1つに掲げています。2020年時点で世界の1

10か国で公的な接種が実施されており、接種率が8割を超える国も多くあります（グラフ2）。

接種にあたって

ワクチンの2価、4価、9価は何が違うのですか

宮城

日本で承認されているHPVワクチンは3

Vワクチンは上記4つの型に加え、さらに5つの型を対象とし、子宮頸がんの原因の90%以上を予防します。3種類のワクチンの中からどれを選んで構いませんが、2価と4価は定期接種なので接種費用は無料、9価は全額自費となります。3種類とも3回の接種が必要です。

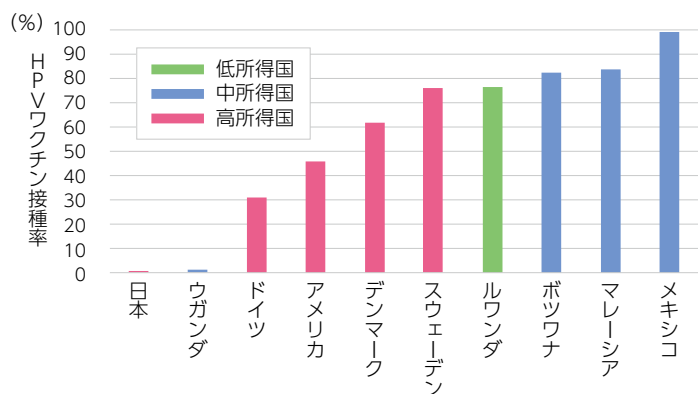
9価HPVワクチンが定期接種化されるのを待とうかな…？

宮城

接種対象者の年齢

によるでしょう。性交を経験するまでまだ数年あると思われる年齢なら待つてもいいかもしれません。しかしそうでない

グラフ2：15歳までの女児のHPVワクチン接種率（2020年）



年齢で、待つ理由が費用面であるならば、接種効果の高い年代を逃さないよう、待たずに2価か4価を接種することを強くお勧めします。

キャッチアップ接種は有効ですか

宮城

キャッチアップ接種とは、国が積極的勧奨を控えていた期間に接種

機会を逃した方々に対し、改めて無料で行う接種です。1997年4月2日～2006年4月1日生まれの女性が対象です。この世代にはすでに性交経験のある方、すなわちすでにHPVに感染している方もいますが、HPVワクチンの予防効果はあります。なぜなら、子宮頸がんの原因の多くはHPVの16型と18型ですが、この両方に感染している日本人はごくわずかだからです。

接種後の副反応や体調不良への診療体制は？

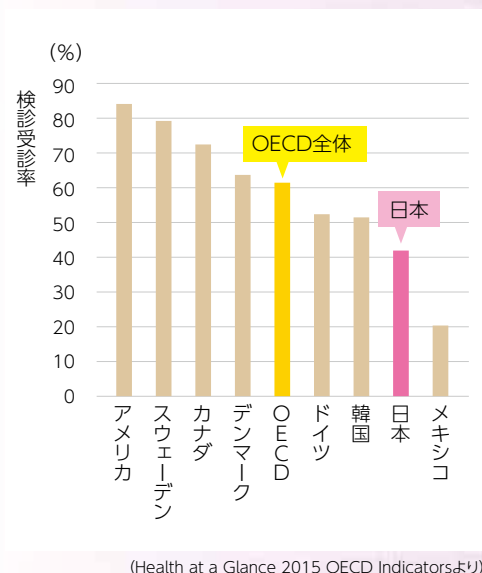
宮城 接種後、体調不良や気になる症状があれば、すぐに接種を受けた医師またはかかりつけ医の診察を受けてください。必要と診断されれば、HPVワクチン接種後の症状に対する診察を行うために都道府県ごとに設置された「協力医療機関」が紹

介されます。神奈川県の場合、横浜市大附属病院や昭和大学横浜市北部病院など6か所です。また全身の痛みが非常に強いなどの場合は、「厚生労働行政推進調査事業研究班の所属医療機関」が対応します。県内では横浜市大附属市民総合医療センターが指定されています（※医療機関についてはいずれも2022年4月現在の情報です）。

重要なのは初期対応です。具合が悪いからと寝たまましていると、筋肉の萎縮やメンタル面での悪影響が生じ得ます。

私たち医師は2013年当時、接種後の多様な症状への理解が乏しく、症状を訴える患者さんをつらいつけたり、「気のせいだ」と片付けてしまったケースがありました。しかしこの9年間で、思春期の女子に注射針を刺すことのリスクを学ぶとともに、器質

グラフ3：OECD加盟国における20～69歳の子宮頸がん検診受診率（2015年）



的な病気をさえないければ、ゆっくり治療を進めることで少しずつ回復するということデータも得ました。こうした医師側の学びも含め、接種後の診療体制は13年当時に比べ格段に整備されています。

ワクチン接種しても子宮頸がん検診は必要ですか

宮城 必要です。HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるすべての型のHPV感染を予防するものではないからです。そして検診は、がんになりかかった状態である

「前がん病変」も発見できるので子宮頸がんの予防になるからです。子宮頸がん予防には、ワクチン接種と定期的な検診の両方が不可欠です。

日本における子宮頸がん検診受診率は約40%と先進国の中では極めて低く(グラフ3)、とくに20歳代ではわずか約20%です。日本で子宮頸がんの罹患率・死亡率が高いのは、検診を受けられる人が少ないからです。

海外では男子への接種も推奨されているとか

宮城 理由の一つは、女性の子宮頸がんを予防するためには性的パートナーの接種が効果的だからです。もう一つは、HPVが男性に引き起こすがんを予防するためです。とくにHPVの16型による男性の中咽頭がんが増えています。日本では男性は4価HPVワクチンを自費で接種できますが、専門医からは男性に対しては定期接種の必要性が提唱されています。

ワクチンと検診で予防を

宮城 子宮頸がんはワクチンと検診で予防できるのに、がんに罹患して妊娠できなくなったり、親御さんより早く亡くなる女性、小さなお子さんを残して亡くなる女性を私は大勢見てきました。一人でも多くの方にワクチン接種と定期的な検診受診をしていただきたいと、切に願っています。

「保土ヶ谷区休日急患診療所」新築開所

在宅医療の機能も集約・強化

2022年7月、保土ヶ谷区休日急患診療所が新築開所しました。待合室を倍以上広くし、診療室を増室。また感染症や災害時に柔軟に対応できるよう、出入り口を6つ設けました。2階には訪問看護ステーションや居宅支援センターなど在宅医療部門を集約し、多職種の円滑な連携により在宅医療を支えます。保土ヶ谷区医師会の浅井俊弥会長にお聞きしました。



浅井 俊弥 会長

新診療所はどう変わりましたか

浅井 待合室をはじめぐつと広くなりました。診察室は増室して5室。うち2室は簡易陰圧室です。また、新型コロナウイルス感染症の拡大を受けて出入り口を追加し、計6つにしました。これにより動線の選択肢が広がり、状況の変化にも柔軟に対応できます。

来院前に必ず電話予約をするのです

浅井 感染症の疑いがある発熱患者さんだけでなく、すべての患者さんに必ず電話予約をお願いしています。そして来院する前に、保土ヶ谷区医師会のホームページから「受診連絡票」「問診票」に必要事項を入力して送信していただくと、来院した時点ですでにカルテも問診票もできていますので、迅速に診察を受けられます。**発熱患者さんの診療は？**
浅井 電話予約の上、正面玄関とは別の出入り口を使用してもらい、診療所奥の分けされたスペースで診療しています。

診療体制は？

浅井 日曜・祝日と年末年始の午前10時から午後4時（電話予約受付は午前10時から午後3時30分）で、診療科は内科・小児科です。それ以外はお問い合わせください。また市の耳鼻咽喉科救急当番日のみ、耳鼻咽喉科の初期診療を行います。**災害時の対応は？**
浅井 停電の際は自家発電機に切り替わります。2階は普段から太陽光パネルで電力の7〜8割をまかなっているほか、会議室が災害時の医療拠点となります。また1階に

は災害用備品庫があり、外からも出入りできます。**在宅医療の部門は？**

浅井 旧施設は区医師会事務局が1階、在宅部門が2階でしかも部屋が別々だったので、連携しにくい面もありました。そこで区医師会事務局、訪問看護ステーション、居宅支援センター、在宅医療相談室を2階の大きな一部屋に集約しました。壁や仕切りがないので、連携が非常に円滑かつ迅速です。保土ヶ谷区歯科医師会と連携し、在宅歯科相談室も開設しました。将来的には薬剤師さんや栄養士さんとの連携も考えています。また2

階の広い会議室では、在宅医療にかかわる多職種連携のための勉強会や会合を開くことができます。

区民の皆さんへ一言

浅井 旧施設は築40年以上で、老朽化が深刻でした。建て替え計画は2015年にスタートし、保土ヶ谷区医師会は山口哲顕前会長のときから足掛け8年にわたり取り組んできました。新施設で思いも新たに、区民の皆さんの健康の保持・増進に貢献してまいります。



保土ヶ谷区医師会
ホームページ
はこちらから

保土ヶ谷区天王町1-21
045-3335-5975
*地図は最終ページ参照

人生会議の市民啓発



(医) 鵬友会
湘南泉病院
いけしま ひであき
池島 秀明 先生

人生会議は、アドバンス・ケア・プランニング(ACP)の別名となります。そもそも人生会議とは、人生の最終段階でどのような医療・ケアを市民の皆様が望まれるかについて、ご本人が元気なうちに考えていただき、ご家族・近しい人達と話し合うプロセスのことを言います。実際私も医療者は、人生の最終段階に関わることがありますが、ご自身が、死を前にしてご希望を正しく周囲に伝えることも難しく、ご家族も、大切な判断がなかなかできない状況が多く、前もって人生会議を行うことの重要性を感じております。

しかしながら、そのような機会を経験することが少ない市民の皆様にとって、元気なうちに人生の最終段階についてご家族と話し合うなど、`縁起でもない、と思われると思います。またご家族にとっても、そのようなことを元気なご本人とお話しすることに、同様の理由で躊躇するのではないかと思います。

厚生労働省が行った、人生の最終段階における医療に関する意識調査では、人生会議を行ったことがある人は、40%程度でした。また行ったことのない人にその理由を尋ねたところ、「話し合うきっかけがなかったから」が、大部分を占めておりました。この結果より今後、市民

の皆様にも人生会議を広めるにあたり必要なのは、きっかけ作りであることがわかります。

横浜市医師会は、横浜市医療局やその他の関係団体と共同で、今までも人生会議を市民の皆様にご存知いただき、話し合うきっかけのために、「もしも手帳」等の作成に携わってきました。



そしてこの度、横浜市医療局は、市民の皆様にも人生会議を行う、きっかけのお手伝いができるように、私も横浜市医師会及び関係団体と共同で、人生会議の啓発ドラマを作成しました。

短編ドラマの内容ですが、「人生会議」や「もしも手帳」について理解を深めていただける内容となっております。稔りの世代(高齢期)編～みなとの見える街で～、働き盛り世代(壮年期)編～みどりの見える街で～の、二作品となっております。主演は、横浜出身の竹中直人さん、同じく横浜出身の高島礼子さんです。短編ではありますが、ドラマとしても面白い内容となっております。

ぜひご覧いただき、ご家族において人生会議の`きっかけ、になればと考えております。

竹中直人さん・高島礼子さん主演 『横浜市「人生会議」短編ドラマ』

公開のお知らせ

稔りの世代(高齢期)編

～みなとの見える街で～

主演：竹中直人さん

横浜市 人生会議 検索



働き盛り世代(壮年期)編

～みどりの見える街で～

主演：高島礼子さん



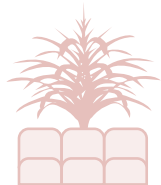
待 合 室

ビートルズの「ホエン・アイム・シックスティーフォー（64歳の時）」という曲をご存知だろうか。1967年に発売されたアルバム中の1曲だが、作者のポール・マッカートニーがこの曲を書いたのは10代半ばと言われている。フランク・シナトラが歌うことをイメージして書いたという。世界的な人気を得る前の下積み時代、機械の故障や電源が落ちたときなどにピアノの伴奏で演奏していたそうだ。1966年、ポールの父親ジェームスが64歳になったとき、手直しをして録音、アルバムに収められた。

歌詞の内容は「僕が64歳になっても、僕のことを必要としてほしい」というラブ・ソング、青年が恋人とふたりの老後を熱く語るほほえましいものだ。歌詞の冒頭、「僕が歳をとって、髪が薄くなっても」とある。10代のポールにとって64歳のイメージはそうだったのだろう。

ポール・マッカートニーは今年80歳、現在、アメリカを中心にコンサート・ツアーの真っ最中だ。筆者は来年、64歳。10代の頃思い描いた60代よりは若く見えると自負している。まだまだ健康で人生を全うしなければとあらためて思う。

(YT)



表紙／氷取沢農業専用地区に咲くコスモス（磯子区）市民の森に繋がる道沿いに、のどかな田園が広がりコスモスが咲いている。10月上旬まで。磯子駅、京急杉田駅からバス。

こんな時どうする

運動部に所属しています。大事な試合と月経が重なりそうで不安です

横浜スポーツ医会 うえだ けい 植田 啓 先生
ひまわりレディースクリニック

月経の予定をずらすことはできますか

「月経中は思うように練習ができない」「試合と月経が重なって力を発揮できなかった」という声をよく聞きます。女性ホルモンを主成分とする低用量ピルなどを用いることで、月経痛を軽減することができま。また、普段から低用量ピルを用いることで、月経（出血）の時期を早めたり、遅らせたりすることができま。一時的な調節には中用量ピルを使用することが多いで。

ピルというと避妊薬のイメージがあります

確かに、最初は避妊薬として開発された薬で健康な女性が飲む薬なので、より安全な薬として改良が進み、現在はホルモン量の少ない低用量（超低用量ピルが主体）なっています。月経痛を改善する効果があるので、月経痛（月経困難症）の治療薬として使われるようになりました。

月経前症候群（PMS）にも効きますか

PMSの症状には、下腹部痛、体重増加、乳房痛、

イライラ、憂うつなどがあります。集中力が低下して、パフォーマンスにも影響がでます。低用量ピルはPMSにも有効です。

10代でピルを服用して大丈夫ですか

はい、大丈夫です。月経痛の程度や成長には個人差があるので、服用開始時期は個々に検討しますが、国際的には初経発来後から開始してよいとされています。

低用量ピルの副作用は

服用の初期には吐き気が起こることがあります

が、飲み続けるうちに改善することがほとんどです。重篤な副作用に血栓症がありますが、喫煙、加齢、肥満などがリスク因子です。

ピルはドーピングにはなりません

ドーピングにはなりません。欧米のアスリートの低用量ピル使用率は83%という報告があります（2009年）。月経痛やPMSを改善することでパフォーマンスの向上が期待できます。月経のことで困っていることがあれば、婦人科で相談してみましよう。

YouTube配信 第16回市民公開講座 10月22日(土)から

みなさんの健康常識、それ本当？ 正しい健康知識でいつまでも元気に！

第15回公開講座は10月3日まで配信予定



① チーム医療ってなに？～患者さん中心の“前立腺・膀胱センター”～

横浜市民市民病院(神奈川区) 太田 純一 先生

② 最近お子さんの身体をみていますか？ 学校運動器検診 健診調査票からこんなことが分かる！
—子供の成長・成長障害のチェックポイント—

つちはら整形外科クリニック(栄区) 土原 豊一 先生

休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時		内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時	
青葉区休日急患診療所	☎(045)973-2707	金沢区休日救急診療所	☎(045)782-8785
		※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで	
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所	☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所	☎(045)360-8666	南区休日急患診療所	☎(045)341-0251

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	横浜市救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①医療機関案内 24時間年中無休
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時		②救急電話相談 24時間年中無休
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	

午前0時以降における
初期救急診療は

※受診する際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		
都筑区	昭和大学横浜市北部病院	☎(045)949-7000
港北区	横浜労災病院	☎(045)474-8111
鶴見区	済生会横浜市東部病院	☎(045)576-3000
神奈川区	横浜市民市民病院	☎(045)316-4580
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター	☎(045)851-2621
中区	横浜市民みなと赤十字病院	☎(045)628-6100
港南区	済生会横浜市南部病院	☎(045)832-1111

内 科		
鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
中区	横浜中央病院	☎(045)641-1921
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111

「成熟した高齢社会に生きる」
水沢あき トークショー&
さんハマトレ・ロコモ体操

参加
無料

第32回高齢者健康福祉講演会

日時：令和4年11月1日(火) 開演：13時30分(開場13時)

●会場：横浜市健康福祉総合センター 4階ホール（中区桜木町1-1）
（JR・市営地下鉄 桜木町駅徒歩3分）

●応募先：〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1 横浜市民健康福祉総合センター7階
横浜市高齢者健康福祉財団 ☎045-201-9205

※ご希望の方は10月4日(火)（必着）までに、往復はがきの往信用裏面に代表者の住所・氏名・年齢・電話番号・性別・参加者数（3人まで）を、返信用表面には代表者の住所・氏名を記入してご応募ください。

保土ヶ谷区休日急患診療所移転のお知らせ

7月から元の場所
で診療を行っています

保土ヶ谷区天王町1-21
相模鉄道「天王町駅」から徒歩7分

TEL：045-335-5975

診療日：日曜・祝日、
12月30日～1月3日
診療科目：内科・小児科
診療時間：午前10時～午後4時

