



長くて暑い夏休みが終わりましたが、みなさんは、心や体をゆっくり休ませることができましたか？楽しかったこと、頑張ったこと等、ぜひ周りの人に話してみてください。困り事、心配事、悩み事も話しやすい人に話してみましよう。口にするだけでも、心が軽くなったり、自分の心の中を整理したりすることができます。

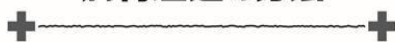
9月は、暦の上では“秋”ですが、日中は、まだまだ厳しい暑さが続きます。こまめに水分を摂取し、運動をするときには休憩時間をとるなどして、引き続き熱中症に気を付けましょう！

2学期も、みなさんの心と体が元気に生活できるように、保健室から一緒に考えていきます。



厚生労働省と総務省消防庁が毎年9月9日を「救急の日」と定めています。大きな怪我…人が倒れている…。誰にも、そのような場面に遭遇する可能性があります。まずは救急車を呼ぶ、人を集める（大人を呼ぶ）ことが大切ですが、それ以外にもできることがあります。ここで、居合わせた人が行うことで救命率が大きく上がる「心肺蘇生（胸骨圧迫・AED）」について紹介します。

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで
圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く！

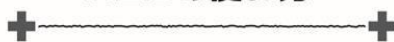
ポイントは

「強く」「早く」「絶え間なく！」



普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

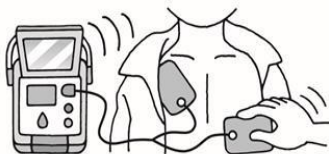


AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

☆校内にもあります☆



- 玄関正面
 - 体育館入口
 - 武道館入口
- 3か所に設置

学校以外にもショッピングモールや公共施設など、様々な場所に設置されています。AED設置場所の情報が載っている「AEDマップ」のHPを見たり、出かけた際に探したりしてみてください。

学校保健委員会アンケートで頂いた質問に学校医の葛原先生が回答していただきました。

頂いたご質問

『子宮頸がんワクチンが、再開になった時に、大きなアンケートに協力しましたが、協力しっぱなしで回答もないので、今の医療的位置付けを知りたいです。神経系の副反応のリスクは軽減されるような再度中身が見直されたワクチンになっているのでしょうか？ご意見と説明をお聞きしたいです。』

【回答】

質問ありがとうございます。

ご質問された方が協力したというアンケートにつきましては、どのようなアンケートだったのかを存じませんので、そのことに関してはお答えできかねます。子宮頸がん及び、子宮頸がんワクチンの有効性、安全性などの医学的知見について、お答えいたします。

- ① 子宮頸がんについて：子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）感染が原因で起こる病気です。HPVは、主に性交渉によって、子宮の入り口付近(子宮頸部)に感染します。HPV自体は珍しいウイルスではなく、多くの方が人生で一度は感染します。がんになるのは、感染した人の内、一部の方です。日本では、20～40代の女性を中心に毎年約10,000の方が新たに子宮頸がんと診断され、年間約3,000の方が亡くなっています。子宮頸がんの治療では、手術で子宮を摘出したり、放射線治療を行ったりしますので、そのため出産できなくなる方も少なくありません。したがって、予防や早期発見が大切になります。
- ② 子宮頸がんワクチンの有効性について：子宮頸がんワクチンには、2価、4価、9価の3種類のワクチンがあります。多くの種類(型)があるHPVの内、子宮頸がんの原因として最も多い2つの型の感染を予防できるものが2価と4価ワクチンです。これにより、子宮頸がんの原因となる感染の約7割を予防できます。最も多い2つの型に加えて、もう5つの型の感染も予防できるワクチンが9価ワクチンです。これにより、子宮頸がんの原因となる感染の約9割を予防できます。感染を予防できるということは、それによるがんの発症も防げるということです。子宮頸がんワクチンを接種することで、非接種者の1/20まで子宮頸がんの発症リスクを抑えられることが知られています。また、できるだけ早い年齢で接種するほど効果が高いことも知られています。
- ③ 子宮頸がんの安全性について：子宮頸がんワクチンには、その他のワクチンと同様に、接種後に様々な症状が出る可能性があります。他のワクチンと比べて、子宮頸がんワクチンが特別に危険だということでは、決してありません。接種後に生じる症状で最も多いのは、接種した場所が腫れたり、痛くなることですが、ほとんどの場合、数日以内に改善します。全身の反応としては、頭痛、発熱、吐き気、めまい、疲労感などが見られることがありますが、頻度は低いです。極まれに、強いアレルギー反応が起こることもあります。予防接種ストレス関連反応（ISRR）＝接種に対する不安や痛みなどのストレスにより、過呼吸やめまい、痛み、不随意運動、しびれ、手足の動かしにくさなどの症状が出る場合があります。これらの症状はワクチンの種類とは関係なく、ワクチン接種への不安や注射針への恐怖、痛みなどによって起こることが知られています。ご質問された方が書かれている、『神経系の副反応』は、ISRRと思われる。子宮頸がんワクチンは、その他のワクチンと異なり、筋肉注射です。多くのお子さま方は、小さなころからたくさん予防接種を受けてきていますが、これらはすべて皮下注射です。注射を打つ場所が違うことに戸惑い、不安を感じる方も多いと思われます。それに加えて、子宮頸がんワクチンを受ける対象年齢である、小学校6年生～高校1年生は年齢的に痛み、恐怖、不安などに対して敏感、繊細な時期でもあるために、ストレス関連反応が出やすいということもあると考えられます。長い期間接種勧奨が差し控えられていた、子宮頸がんワクチンの接種勧奨が再開された背景は、接種後に生じた神経系の症状がワクチンの成分とは関係ないものだと思われたことがあると思われる。ワクチンの中身が変わったわけではありませんが、もともと子宮頸がんワクチンは、他のワクチンと同様に、有効性が副作用のリスクを明らかに上回るワクチンです。接種勧奨が差し控えられていた当時は、2価と4価のワクチンしかありませんでした。9価ワクチンは、接種勧奨再開後に使用され始めたワクチンですが、世界的にみると多くの国で以前から使用されているものであり、安全性が確認されているものです。

最後に、ISRRを予防するために大切なことをお伝えします。ISRRはストレスによって生じるものですので、接種前後に安心感が得られていると起こりにくいです。接種を受ける本人、保護者の方が安心感を得るためには、正しい知識をもつこと、接種医から十分な説明を受けること、不安なことなどは積極的に質問して十分に納得することが大切です。

学校医（陶病院小児科医）葛原誠人