



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

佐藤 秀平 先生

エルム女性クリニック 院長



男性にも責任がある子宮頸がんの話題

青森県は男女ともに過去10年間以上、がんによる死亡率が全国で最も高く推移しています。

原因が明らかになっている子宮頸がん

子宮頸がんは子宮口のがんです。頸がんは、まずはじめにHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスの感染がきっかけになり、細胞に変化が起こります。その後、HPVが長い期間感染を続けると、細胞の遺伝情報が変化し「異形成」という状態になります。検査結果を説明される際に「がんの手前」とよく言われます。

HPVが子宮の頸部に持続的に感染しやすいのは、①喫煙や受動喫煙 ②免疫が低下する疾患や薬剤を使用している場合の2つがあります。①には特に細菌性陰症という状態が関係します。HPVは女性だけでなく男性にも感染しますが、喉頭咽頭部のがんをおこします。これも同様に圧倒的に喫煙者に多いのです。

異形成からは1割近い方が、がんになってしまう可能性があり、そこにもタバコが関係します。タバコは主流煙だけでなく副流煙に更に多種の発がん物質が含まれます。また、パートナーとの間の性行為で、男性が従来のタバコや加熱式タバコを喫煙していると精液中に濃縮された発がん物質が、女性の子宮頸部に直接作用します。実は、HPVが持続感染しやすくなる先述の細菌性陰症も、女性だけが喫煙している場合だけでなく、性交渉のパートナーが喫煙しているほど高率に起こります（6割近くが発症＝著者データ）。



予防方法は2つ（男性も女性も関係ある予防）

女性のがんであっても、先に述べたように細菌性陰症の原因としても、尚且つ、発がん物質の原因としても、女性の禁煙だけでなく、パートナーの禁煙も予防の1つです。

もう1つはワクチンです。HPVというウイルスの感染には、性行為を経験する前にワクチンを接種することで9割の子宮頸がんを予防できます。HPVの持続的な感染を予防するため、世界180カ国において女性を（国によっては男性も）対象としたワクチン接種が始まっており、その効果で子宮頸がんは撲滅可能になると予想されている国もあります。日本では10年前から現在もHPVワクチンは定期接種として、中1から高1までの女子については、公費負担で3回分行うことができます。

残念な事に、ワクチン接種とは関係のない症状を、このワクチンが原因であると誤解した家族の訴えが起こり、マスコミの誤報道のために（実際にはワクチンを接種していない女子や男子でも同じ率で同じ症状が出現していることも判明した）国は、ワクチン接種の「通知」を出すことを差し控えていました。これで定期接種を中止したわけではなかったのですが、「勧奨しない＝有害」というイメージで誤解されたため、日本での接種率が激減してしまいました。誤解が解けた現在は、ようやく接種をする女子もまた増え始めています。先日、日本でもようやく承認された9価ワクチンは、更に広い範囲のHPVウイルスに効果が期待でき、子宮頸がんの大部分がこれで撲滅できるのではないかと期待されます。海外のようにいずれ男子もこのワクチンを接種するように願っています。



ごみ袋の再利用について

ごみが残された場合、黄色いステッカーを貼っています。
→ステッカーにバツ印をつければ、袋を再利用できます。

※袋が汚れているもの、破れて穴が開いているものは再利用できません。それらの袋は燃やせないごみに出してください。

【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-2111（内線283）

警告	
下記の『○』の理由により収集いたしません。	
1. 地区別名称が記載されていない。	
2. 指定ごみ袋として使用できない。	
3. ごみ出しのルールに違反する。	
4. 分別が正しくない、燃やせる、燃やせないなどに『分別』していません。	
5. 可燃物以外の品目です。	
6. その他	

市民スポーツ大会 参加者募集 **【参加料】全種目無料**

グラウンドゴルフ

日 時：10月4日(日) 開場 8:30 開会式 9:00
 場 所：銀杏ヶ丘公園
 競技種目：一般の部、愛好者の部
 競技方法：個人戦 24ホールで決する
 その他：用具を持っていない人には、貸出する

ゲートボール

日 時：10月4日(日) 開場 8:00 開会式 9:00
 場 所：柏総合体育センター多目的運動場
 チーム構成：1チーム5名(性別問わず)
 ただし、市ゲートボール協会員は1チーム4名まで
 申し込み：先着16チーム

ニチレクボール

日 時：10月17日(土) 開場 8:00 開会式 9:00
 場 所：稲垣体育館
 チーム構成：1チーム3名
 競技方法：・12チームで競技し午前中で終了
 ・11点先取するか、10分の制限時間で得点の多いチームの勝ち
 申し込み：先着12チーム
 その他：試合前にルール等を説明する

ソフトバレーボール

日 時：11月15日(日) 開場 8:00 開会式 9:00
 場 所：稲垣体育館・稲垣体育センター
 チーム構成：選手は5名以内とする
 (ただし、1名は選手兼監督とすること)
 競技種目：①男女混合の部(30歳以上)
 ②男子の部(中学生以上)
 ③女子の部(中学生以上)
 ④小学生の部(低学年の部・高学年の部)
 競技方法：・30点1セットマッチと打ち切りとする
 ・男女混合の部は、常時2名以上の女子選手が出場すること

剣道

日 時：12月19日(土) 開場 8:00 開会式 9:00
 場 所：稲垣体育館
 競技種目：小学生の部、中学生の部(男子・女子)
 ※参加人数に応じて変更となる場合あり
 競技方法：個人戦

【参加資格】以下のいずれかに該当する方

- ① つがる市在住または在勤する方またはその家族
- ② つがる市在住の小学生以上の児童生徒
- ③ 木造高校に在籍する方

【その他】・傷害保険に加入します
 ・バスケットボール競技とボウリング競技は中止とします。

【注意事項】

- ・発熱などがある場合は、参加を見合わせることを。
- ・大きな声で会話、応援をしないこと。
- ・マスクの着用(スポーツを行っていない間など)。
- ・こまめな手洗い、手指消毒を実施すること。
- ・新型コロナウイルス感染症の発生状況より、中止となる場合がございます。

【申込方法】稲垣体育館・柏総合体育センター・市教育委員会に設置または体育協会ホームページ掲載の参加申込書に必須事項を記入の上、稲垣体育館か柏総合体育センターへ持参、郵送、FAX、メールでお申し込みください。電話での申し込みはできません。

■申込期限

グラウンドゴルフ、ゲートボール、ニチレクボールは9月25日(金)
 ソフトバレーボールは11月6日(金)
 剣道は12月11日(金)まで受け付け

【申し込み・問い合わせ先】 つがる市体育協会事務局

〒037-0104 つがる市稲垣町豊川宮川31-3 稲垣体育館内 電話46-2854 FAX46-2769
 メール npo@tsugaru-taikyou.jp ホームページ <http://tsugaru-taikyou.jp>

イオンモールつがる柏衣類回収ボックスの一時利用停止について

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、イオンモールつがる柏(センターモール西入口付近)にある衣類回収ボックスを一時利用停止いたします。大変ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いいたします。

衣類回収ボックスは他に、つがる出張所横、(株)伸和産業つがる営業所、つがる市シルバー人材センターに設置しております。

※衣類回収の対象品目が多少異なるため、ご確認の上排出するようお願いします。

【問い合わせ先】

環境衛生課 電話42-2111(内線283)

