

## 生活習慣と健康維持

「授業のために起きるのがだんだん難しくなってきた」という声をよく一年生から、聞きます。みなさんが高校生の頃は家族と同居していた人が多いと思います。このことにより、睡眠時間の確保や栄養補給などの健康的な生活習慣を身につけるのに役立っていたのでしょうか。こうした習慣は、心身の健康を支えていました。学生は一人暮らしをしている人も多いため、こうした健康的な生活習慣が乱れがちです。十分な睡眠をとらなかつたり、健康的な食事をとらなかつたりすると、授業に遅れたり、疲れを感じたり、病気になったりといった問題を引き起こす可能性が高くなります。基本となる健康的な生活習慣は、心身の健康に重要な役割を果たすため、私たちにもっと注意を払うよう勧めたいと思います。専門家によると、以下の習慣が重要だそうです。朝の日光：体内時計をリセットして、夜、自然に眠くなるようにします。夜間に、テレビの画面や携帯電話からの光を避けましょう。睡眠：毎晩少なくとも7時間の睡眠をとるようにしましょう。睡眠中に脳を整理等します。十分な睡眠をとらないと、学習能力や記憶力が制限されます。毎日の運動：私たちには血液よりもリンパ液が多くあります。リンパ液が体を浄化したりして、筋肉の収縮によって、リンパ液を動かすそうです。栄養：基本ですが、健康的な状態を維持するために良い食べ物を食べる必要があります。「食べたものがあなた自身になる」という古い言い回しを覚えておくといよいでしょう。人間関係：人間関係は、しばしば私たちの幸せとストレスの原因となるでしょう。自分がそうなりたいと思う人と時間を過ごすようにしてください。リラクゼーション：瞑想、自然の中に散歩、画面や携帯を見ないことは、心を落ち着かせる。こうした習慣を毎日続けることが、心身の健康を維持するための重要な方法であると思います。一緒に実践をしましょう。(文責：ラング)

# ここから通信

第7号

(2024.5.10 発行)

島根県立大学  
松江キャンパス  
こころとからだ  
の相談室

## 子宮頸がんワクチンについて

子宮下部の管状の部分を子宮頸部と呼び、その部位にがんが生じると子宮頸がんになります。子宮頸がんの発症年齢のピークは30歳代後半ですが、近年20~30歳代の若い女性に増えてきています。年間約1万人が罹患し、約3,000人が死亡する病気で、2000年以降患者数も死亡率も増加をしています。ヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスが主な原因とされており、このウイルスは性的接触により子宮頸部に感染しますが、実は性交経験のある女性の過半数は一生に一度は感染すると考えられています。女性のみならず男性もHPVに感染しますが、ほとんどが免疫力でウイルスを排除できると言われていています。但し、一部の人は自然治癒をせずに持続感染してしまい、数年後に子宮頸がんへと進行してしまうのです。

HPVの感染を防ぐために有効なのが、子宮頸がんワクチンです。日本では2013年4月に定期接種が開始されました。しかし、接種後に慢性疼痛などの重篤な副反応が疑われたため、「積極的推奨」をしない定期接種という奇妙な位置づけのワクチンとなりました。その後ワクチンの安全性が確認されたため、2022年4月より積極的推奨が再開され現在に至ります。実は、この期間に接種を受けていない1997年4月2日から2007年4月1日生まれの人に対して、現在「キャッチアップ接種」が進められています。無料で接種を受けられるのは2024年度までになりますので、接種が済んでいない学生はこころとからだの相談室に置いてあるパンフレットをご覧ください。接種を検討してみてください。(文責：前林)

厚生労働省：HPV ワク  
チンに関する Q&A

