



# 子宮頸がんは2つの対策で予防を

子宮頸がんにかかる人は年間約11,000人で、20代後半から40代に多く発症します。この時期は女性が出産や子育てをする時期と重なることから、子宮頸がんは“マザーキラー”とも呼ばれます。進行すると治療は難しくなります。早めの対策が大切です。

## 子宮頸がんの初期には症状はほとんど現れない

子宮頸がんの原因のほとんどはヒトパピローマウイルス (HPV) で、性交渉などによって感染します。HPVはありふれたウイルスで、性交渉体験のある女性の約8割が一度は感染するといわれています。しかし、感染したからといって全員が子宮頸がんになるわけではありません。ほとんどの場合、ウイルスは免疫によって自然に排除されますが、1割ほどの人は感染した状態が続いて異形成というがんの一手前の病変ができ、その一部の人から子宮頸がんを発症します。

子宮頸がんの初期には自覚症状が現れません。出血や痛みなどの症状が出たときにはすでに病状が進行しています。こうした状況にならないためには、2つの対策が有効です。

## 小学校6年生～高校1年生相当の女子のHPVワクチン接種は無料

対策の1つは、HPVワクチンの接種によりHPVの感染の危険性を少しでも下げることです。

HPVワクチンは2013年に定期接種の対象に指定されました。しかし、接種後に頭痛や倦怠感などの訴えが相次いだため、厚生労働省は接種の積極的な呼びかけを中止しました。その後、国内外の多数の研究結果から安全性と有効性が確認されたとして、2022年から積極的な呼びかけを再開しました。

HPVワクチンの定期接種の対象は小学校6年～高校1年生相当の女子で、公費により無料で接種を受けられます。また、1997年4月2日～2007年4月1日生まれの女子で、過去にワクチン接種を3回受けていない人を対象に、公費で接種できるキャッチアップ接種もあります。

HPVワクチンの接種は男性にも有効とされており、WHOでは男性にもHPVの接種を推奨しています。ただし、ほとんどの自治体で男性のHPVワクチンは全額自己負担です。

## 20歳を過ぎたら定期的に子宮頸がん検診を

ワクチンを接種してもHPVの感染を100%防ぐことはできません。そこで2つめの対策である子宮頸がん検診が勧められています。

HPVに感染したとしても、がんになる前の異形成の段階で発見できれば、頸部の一部だけを除去したりレーザーを照射したりして、子宮の全摘を避けられます。

HPVワクチン接種の有無にかかわらず、20歳を過ぎたら2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。ほとんどの自治体で費用の補助を行っています。なお、子宮頸がんについてわからないことがあるときは薬局の薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション: 塚直子

ありがとう、わたしのカラダ。 2024

元気応援 薬局 class A

# Life 3月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] [無料]

特集

# 腸快適! スッキリ生活

## ■子宮頸がんは2つの対策で予防を...4 防災リュックを32名様にプレゼント...4



毎日男性は21g以上、女性は18g以上\*とろう

## 食物繊維

食物繊維には、善玉菌のエサになる水溶性食物繊維と便のカサを増す不溶性食物繊維の2種類が。食物繊維が豊富な食材の多くはいずれのタイプも含有。さまざまな食材を取り入れましょう。

\*18～64歳。65歳以上は男性20g以上、女性17g以上。

[食品例] 水溶性食物繊維が多い...コンブ、ワカメ、大麦など / 不溶性食物繊維が多い...豆類、穀類、野菜、キノコ類、ココアなど

## 食物繊維たっぷり「もち麦サラダ」動画でもレシピを公開!

調理時間:20分 エネルギー:約320kcal(全量) 食塩相当量:2.4g(全量)

### 材料(作りやすい量)

- もち麦...30g ●パセリ...1～2本 ●オリーブ油...小さじ1
- アスパラガス...2～3本 ●チーズ...50g ●塩...1つまみ
- 玉ネギ...1/4個分 ●レモン汁...大さじ1 ●コショウ...少々

### 作り方

鍋に水1/2カップともち麦を入れて火にかけ、沸騰したら弱火で10分茹で5分蒸らし、水気を切る。アスパラガスは硬い部分を切り落とし、半分に切って軽く茹で、水に取ってから1cm幅に切る。玉ネギはみじん切りに、パセリは小さめにちぎり、チーズは1センチ角に切る。ボウルに全ての材料と調味料を入れて全体を混ぜ合わせる。

## ビフィズス菌を増やし、お腹の調子を整える

## オリゴ糖

## 手軽にオリゴ糖を摂取「バナナ豆乳」

調理時間:10分 エネルギー:約130kcal 食塩相当量:0g

### 材料(1人分)

- バナナ(完熟)...1本 ●豆乳...150ml

### 作り方

ミキサーやブレンダーに皮をむいたバナナと豆乳を入れてジュースにする。甘みが足りない場合はオリゴ糖やハチミツを加える。

イラストレーション: 木暮雅子

## 腸を整える生活を始めよう

近年、腸に生息する腸内細菌の研究が進み、腸の働きがお腹の調子だけでなく、肥満や認知症など全身の健康に影響することがわかってきました。腸を整えて元気な体をめざしましょう。



## こんな食生活していませんか?

以下のような食生活は腸に悪影響を与えるので改めましょう。

- 朝食を取らないことが多い
- アルコールは毎日飲む
- 夜食をすることが多い
- 市販のドリンク(お茶、無糖コーヒーを除く)をよく飲む
- 焼き肉を週に1回以上食べる
- 主食は白いごはん、あるいは白いパンのトーストが多い
- 豆類や根菜より葉野菜をとる
- 週4回以上外食をする

善玉菌や、善玉菌を活性化させる菌を含む

## 発酵食品

みそやヨーグルトなどから麹菌や乳酸菌といった善玉菌を摂取できます。納豆にはビフィズス菌を活性化させる納豆菌が含まれています。発酵食品を取り入れる際には塩分に注意。

[食品例] ヨーグルト、納豆、みそ、塩麹、ぬか漬けなど

## キムチとみその2つの発酵食品「キムチのみそ汁」

調理時間:10分 エネルギー:約50kcal 食塩相当量:1.9g

### 材料(2人分)

- キムチ...80g ●水...300ml ●ゴマ油...適宜
- 豆腐...100g ●みそ...大さじ2/3

### 作り方

鍋に湯を沸かし、食べやすい大きさに切ったキムチとさいの目に切った豆腐を入れる。沸騰したら火を弱めて2分ほど煮て、みそを溶き入れる。仕上げに好みでゴマ油を回しかける。

## 腸の炎症を鎮める

## オメガ3系脂肪酸 DHA・EPA

青魚に多く含まれるオメガ3系脂肪酸のDHAやEPAは、腸の炎症を鎮めて善玉菌の増殖を助けます。亜麻仁油に多いα-リノレン酸もオメガ3系脂肪酸で胃腸の働きを高めます。

[食品例] イワシやサバ、サンマなどの青魚、亜麻仁油など

## オメガ3系脂肪酸がとれる「トマトと玉ネギのドレッシング」

調理時間:5分 エネルギー:約300kcal(全量)

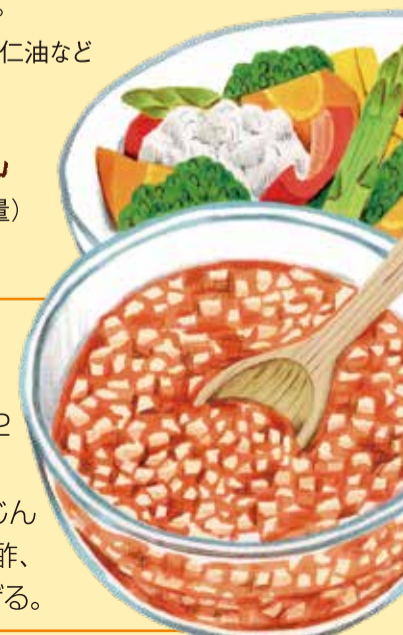
食塩相当量:2.7g(全量)

### 材料(作りやすい量)

- トマト...1個 ●ケチャップ
- 玉ネギ...1/2個 ●...小さじ1
- 亜麻仁油...大さじ2 ●塩...小さじ1/2
- 酢...大さじ2 ●コショウ...少々

### 作り方

トマトと玉ネギは皮をむき、みじん切りにしてボウルに入れる。亜麻仁油、酢、ケチャップ、塩、コショウを入れてよく混ぜる。



クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ
- ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- ② あなたは、①の薬局に満足していますか?(A.満足している B.やや満足している C.やや満足していない D.満足していない)
- ③ ②を選択した理由を教えてください。
- ④ 薬局へのご意見・ご要望
- ⑤ Lifeへのご意見・ご要望
- ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別 ⑨ 年齢
- ⑩ 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。  
QRコード QRコードを読み取るか、https://form.run/@03-2024-Lifeにアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。  
あて先(切ってハガキに貼ることができます)

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life3月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、4月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で32名様に下記の商品をプレゼントいたします。



## 機能的でおしゃれな防災リュック

シンプルなデザインで部屋のどこに置いてもなじみます。スーツケースのように開口し、中身を探しやすい取り出しやすくなっています。撥水加工、蓄光材採用、反射板つきで安心。

撥水加工 防災リュック ネイビー  
サイズ:W30.5×D17×H48cm 容量:約22L  
重量:約925g 4,980円(税込)  
Defend Future  
https://store.defend-future.net/pages/contact

○商品については、上記Webサイトからお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。  
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも <健康脳クイズの答え>  
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

答えは、「クサモチ(草餅)でした。」

モ	アイ	グ	チ
ス	クラ	ム	ヒ
ク	カイ	サイ	ツ
リ	チ	イ	
モチ	ハモチ	ヤ	
ウ	ギ	ン	シ

Healthy Life Club  
https://www.healthylifeclub.net/

次号予告 4月号は「筋トレ」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援 薬局 class A

薬剤師にご相談ください  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

# 食習慣、生活習慣を見直して、快適な腸！

## 腸に良い食習慣

日々の食事は腸を健康にする基本。腸が喜ぶ食習慣を知っていきましょう。

### 3食しっかり食べる



1日3食、規則正しくバランスの良い食事が基本。特に朝食は体内時計\*をリセットし、自律神経のバランスを整えるとともに、腸のぜんどう運動を促すので、欠食しないようにしましょう。

\*覚醒や睡眠などのリズムをつくる仕組み

### 腹八分目で、食べすぎない



毎食、満腹になるまで食べていると、胃や腸は多くの食べ物を消化するためにオーバーワークに。食べすぎは肥満や糖尿病など生活習慣病の原因にも。腹八分目を心がけましょう。

### よく噛んで食べる



食べ物を口の中で細かくすると、胃や腸で消化・吸収されやすくなり、腸への負担が少なくなります。逆にあまり噛まないで胃や腸に負担がかかり、腸内環境を悪化させ、便秘などの原因に。

### 寝る3~4時間前に食事を済ませる



夜22時~深夜2時頃は副交感神経が優位になり、腸が活発に動きます。そのとき消化物が腸に達していないと善玉菌のエサにならないため、就寝3~4時間前には食事を済ませて。

### いつ食べるかが大事「時間栄養学」

時間栄養学とは、何を、いつ、どれだけ、どのように食べればよいのかを考える栄養学。特に大事なのは「いつ食べるか」。食事の時間が不規則だと体内時計が乱れ、腸内環境にも悪影響が。



## 腸に良い生活習慣

腸を健やかに保つために身につけたい生活習慣があります。

### トイレに座ることを習慣づける



毎日時間を決めてトイレに行くようにしましょう。最初のうちは便意がなくても、脳や体が排便リズムに順応するようになり、決まった時間になると便意をもよおすようになります。

### 適度に運動をする



運動をすると腸が刺激され、ぜんどう運動が活発になるだけでなく、ストレスの解消にも有効です。下腹部を時計回りに「の」の字を描くようにマッサージすると排便が促されます。

### お腹を冷やさない



お腹が冷えると腸も冷えます。すると腸の血流が悪くなったり、自律神経のバランスが崩れたりして腸内環境が乱れます。ひざ掛けやカイロを利用するなどして、お腹を温かくしましょう。

### ストレスをため込まない



ストレスを受けると交感神経が緊張して、ぜんどう運動が抑えられてしまいます。そのため腸の中で食べ物が停滞し、便秘の原因に。趣味などでストレス解消を。

### やってみよう！整腸ストレッチ

座ったままでできる体操です。各10回行いましょう。

#### ●腸ひねり



①イスに座り足を組み、息をゆっくり吐きながら上半身を上がった足の方にねじり、深呼吸を5回します。②息を吸いながら体を正面に戻したら、足を組み替えて反対側も同様に行います。

#### ●腸のばし



①イスに座り、息を吸いながら片手を横からまっすぐ上げます。②息を吐きながら、そのまま上半身を上げた手の反対側に倒し、深呼吸を5回して体を戻します。反対側も同様に行います。

#### 薬が原因で腸内環境が乱れることも

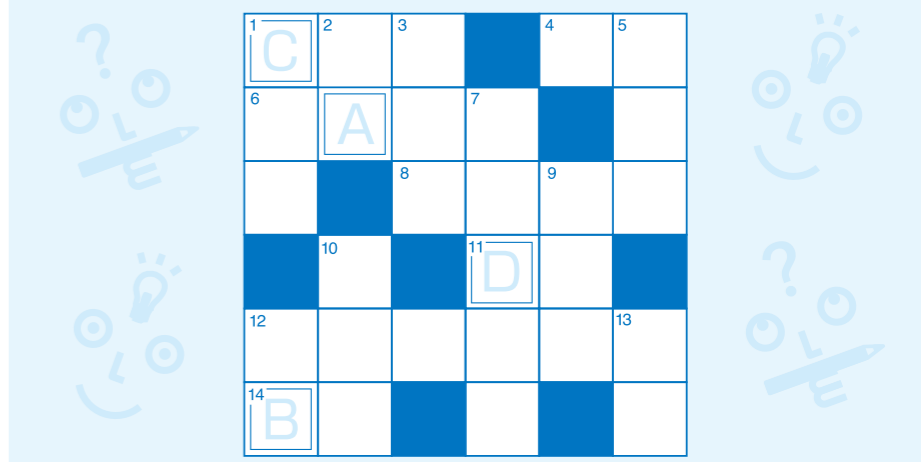
胃酸分泌抑制薬など、薬の中には腸内環境を乱すものがあります。特に多くの種類の薬を飲んでいて腸の調子がよくない人は薬剤師に相談を。

#### 腸内細菌を調べるキット

腸内細菌の種類や善玉菌と悪玉菌のバランスなどがわかるキットが販売されています。腸内環境の改善に役立ちます。

## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？



- 〈タテのカギ〉
- 1 イスラム教の礼拝堂
  - 2 植物のなかに含まれる、渋みやえぐみの元になる成分
  - 3 瓦屋根のこと
  - 5 文章・手紙などを書くのが遅いこと
  - 7 全く金銭を持っていないこと
  - 9 細かく綿密なこと
  - 10 義理がたいこと
  - 12 勇猛で荒々しい人
  - 13 てきやのこと
- 〈ヨコのカギ〉
- 1 イースター島にある、人面を模したとされる石像
  - 4 言っても仕方がないことを言うて嘆くこと
  - 6 力を合わせて事にあたることを「○○○○を組む」という
  - 8 旅客の乗車券などが有効かどうかを確認すること
  - 11 身分、立場などのこと
  - 12 物事にはそれぞれの専門家がいてという意味のことわざ
  - 14 ものの道理をわざと反対に言いまげること「○○を鳥」という

【牛の歩みも千里】…ゆっくりとした牛の歩みでも、歩み続ければ遠く千里まで行ける。何事も継続は力なり。あなたは何を継続していますか？

### 今日からできる！実践ポイント

日々の食生活をちょっと気をつけるだけで、腸はグッと元気。

白米を大麦ごはんや雑穀ごはん



白米には食物繊維が少ないので、大麦などの雑穀や小豆などの豆類を加えたり、白米を玄米に替えたりすると食物繊維が多くとれます。パンも、ライ麦パンや全粒粉を選ぶとよいでしょう。

保存のきく発酵食品を常備



発酵食品というみそやしょうゆが代表的ですが、ご飯のおともにもピッタリなのがキムチやぬか漬。これらは冷蔵庫で保存すれば長くもつので、常備しておくとお重宝します。

デザートはヨーグルトやフルーツに



スイーツには多くの砂糖が使われていて、腸にとってあまり好ましくありません。デザートには、善玉菌を増やすヨーグルトや、食物繊維が豊富なキウイやみかんなどのフルーツがおすすめ。

昼は丼ものより定食を



丼ものやカレーのような単品メニューには、腸内環境を整える野菜や発酵食品があまり使われていません。みそ汁や納豆、野菜のお浸しなどのおかずがついた定食を選ぶとよいでしょう。

コンビニ食では副菜をプラス



コンビニ食も、主食・主菜・副菜が揃うように選ぶと栄養バランスを整えやすくなります。主食と主菜が揃った弁当を選ぶか、サンドイッチにはスープやサラダなどの副菜をプラスして。

### 腸の状態を便でチェック

便は腸の状態を知る大切な手がかりです。日々チェックしましょう。



#### 理想はなめらかでソーセージ状

表面がなめらかでソーセージ状の便をいきまずに排泄でき、しかも残便感がなければ腸の状態は良好です。硬くてコロコロした便や水のような便は腸内環境が乱れていると考えられます。

#### ニオイはそれほど強くない

良い便はあまりニオイがしません。不快なニオイがするときは、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌が硫化水素やアンモニアなどの腐敗成分を作り出している可能性があります。食生活の見直しを。

#### 色は黄褐色

色は黄褐色が理想。濃い茶色の場合は脂肪の摂取過多が考えられます。墨のように真っ黒なときは消化管上部での出血、赤いときは大腸での出血の可能性があるのですぐに受診を。

#### 回数を気にしすぎない

排便習慣は個人差が大きく、回数も食事の量や質などによって変わってきます。したがって排便が毎日なくても、同じ周期であれば便秘とはいえません。回数を気にしすぎないように。

