



子宮頸がん患者の悲劇とHPVワクチンによる予防の重要性

プロフィール

略歴
昭和60年：九州大学医学部卒業、同学部産科婦人科入局
平成3年：カナダ・トロント大学がん研究施設へ留学
平成21年：九州大学医学部産科婦人科・准教授
平成28年：鹿児島大学医学部産科婦人科・教授（現在に至る）
令和2年：大学病院・副院長（現在に至る）
婦人科がん先端医療学講座・教授併任（現在に至る）

専門分野 婦人科がん診療・産婦人科手術

こばやし ひろ あき

鹿児島大学医学部 産科婦人科 教授 **小林 裕明**

資格・活動
日本産科婦人科学会：専門医・指導医
日本婦人科腫瘍学会：腫瘍専門医・指導医
日本ロボット外科学会：国内 A 級専門医、2022年学会長
日本臨床細胞診学会：細胞診専門医・指導医
日本がん治療認定医機構：認定医・教育医
日本女性医学会：専門医
日本婦人科手術学会：2021年学会長
日本婦人科ロボット手術学会：2018 年学会長（宮崎出身、宮崎西高卒）

子宮頸がん患者の悲劇と私の取り組み

子宮頸がんは性交渉を介してヒトパピローマウイルス（HPV）に感染した女性のごく一部（約千人に1人）に生じますが、それでも国内で毎年3千人弱の患者さんが亡くなっています。しかし若い世代に多いため、その何倍もの女性が治療により将来の妊娠・出産を断念しています。頸がんに対して良く行われる広汎子宮全摘出術後に生じる各種合併症を図1に示しますが、私は約30年前から順次、①神経温存手術による術後排尿障害の回避、②転移を最初を起こすセンチネルリンパ節に転移がないことを術中に確認してリンパ節郭清を省略することによる下肢リンパ浮腫の回避、③腹式広汎子宮頸部摘出術による妊孕性温存（妊娠中に^{にんよう}行なうなら子宮内の胎児救命）、④腹腔鏡手術・ロボット手術による術創整容性（傷あとの綺麗さ）の改善に取り組んできました。まだ国内数施設でしか提供できていない私費臨床試験ではありますが、術後妊娠しやすくなるように③をロボットで行う試みにも取り組んできました。それでもこれらにご案内で

図1 頸がん手術後の耐え難い合併症と私の取り組み

排尿・排便障害
尿が出にくくなる。尿がたまって尿意を感じない、尿が漏れる、便秘など
一排尿関連の神経を残す神経温存手術

下肢リンパ浮腫
リンパ液の貯留による下肢、鼠径部、外陰部の浮腫
一センチネルリンパ節検査によるリンパ節郭清の省略

子宮摘出による妊孕性の喪失
子どもを生めないことは、これから結婚・出産を考える年代では深刻な問題
一妊孕性温存治療である子宮頸部摘出術

大きなお腹のキズ
リンパ節もとる大手術となるため。下腹部から臍上までの大きな手術のキズが残る
一腹腔鏡手術・ロボット手術

女性にとって子宮頸がんは、単に手術で子宮を摘出すれば済む問題ではない治療後、QOLが低下し、長い期間身体的・精神的な苦痛を強いられる

きないほど進行した状態で紹介される方も多く、患者さんを悲劇から救うためにはHPVワクチンによる予防が重要なのは明白です。

相次いで報告される HPV ワクチンのがん予防効果と本邦の現状

子宮頸癌の発生が低下したスウェーデンやHPV関連がんの発生が低下したフィンランドの報告をはじめ、前がん病変のみではなく浸潤がんにたいする接種の効果が長期観察を経て報告され始めました。これを受けてWHOは2019年に良質なワクチン・検診・治療を普及させ、「子宮頸がんを歴史的書物の疾病にする！」と、2085年までの「頸がん排除」を宣言しました。加えてWHOは、日本で特異的に起きている「直接的な副反応と言い難い紛れ込みの多様な症状」への不安によるワクチン忌避（接種機会が提供されているのに、接種を拒否したり先延ばしにすること）を強く懸念しています。ようやく本邦でも4価HPVワクチンの効能効果に肛門癌と前がん病変が追加され、男性にも接種が可能となり、9価ワクチンも9歳以上の女性に接種が可能となりました。9価ワクチンでは約9割もの頸がん予防効果が見込まれ、世界では9価ワクチンの取り合いによる品薄が続いているというのに、本邦の接種はほぼゼロに等しい惨状です。

本邦特有のワクチン忌避問題の深刻さ

2013年4月に始まったワクチン定期接種を該当する女子（小学6年生から高校1年生）の約7割が受け、これで頸がん患者の悲劇も減っていくと我々は期待しました。しかし、接種後に生じた注射部位以外の広範な疼痛を含む運動障害、起立性調節障害などの「多様な症状」

図2 WHOが提唱したストレス反応の発症要因と接種ストレス関連反応



をワクチンの“副反応”とする反ワクチン団体の活動やマスコミ報道が始まりました。結果、わずか2か月後に厚労省は「積極的勧奨を一時的に中断し、因果関係の分析に努める」と宣言しました。その後、国内外の多くの詳細な解析・調査でも当該症状と接種との因果関係を科学的・疫学的に示した報告はなく、2015年の厚労省副反応検討部会では「接種後に副反応疑いとして報告された多様な症状は機能的な身体症状である」と報告されました。すなわち、接種の有無にかかわらずこの病態が生じやすい思春期女子に、ワクチン成分とは無関係の症状として“たまたま接種後”に発症したものが紛れ込んだと考えられました。しかし中には接種後数日のうちに発症する例もあり、まったく因果関係ないとは言いきれない印象が残りますが、WHOは図2のような“接種後ストレス関連反応”という病態でそれを説明しました。すなわち、ストレスに対する個人の反応は3つの要因（生物学的・心理学的・社会的）が絡み合って生じるので、個別かつ多元的に解析しないとイケないこと、そしてその反応のなかに、接種後数日して生じる“解離性神経症状”という遅延性反応があること、それはワクチンの成分とは無関係であるが、社会的要因（マスコミや周りの人）によって植え付けられた接種に対する恐怖が心理的要因となって“多様な症状”として現れる病態であること、言い換えると、不安を持って接種に臨んだ女子は接種部位の痛みなどで、本来ワクチン成分とは無関係の機能的な身体症状を誘発しうることが報告されました。他方、少なくとも接種後1か月以上経過してから発症している機能的な身体症状は、接種との因果関係を疑う根拠に乏しいことが副反応検討部会から報告されています。

いずれの機能的な身体症状が生じていても適切な認知行動療法的治療により“多様な症状”が未回復であった女子の頻

度は10万人当たり5人（0.005%）でした。ワクチン自体との因果関係はなくても、接種後に生じたこのような症状には予防接種法に基づく救済制度が適用されますが、加えてHPVワクチンには診療の手引きが作られ、全国レベルの専門的診断・治療体制も整備されました。しかし、これほどの科学的根拠と対処法が揃っても、“定期接種の提供は続けても積極的に勧奨しない（薦めない）”という厚労省のスタンスは、対象の女子や母親に“危ないワクチン”との誤解を生み、1%にも満たない接種率激減の状態が現在まで8年以上も続いています。

ようやく再開するワクチンの積極的勧奨

政府もこのような長期にわたる接種率の激減を懸念したのか、2020年10月、HPVワクチンに関するリーフレットを“対象者等への周知を行うとともに接種機会の確保を図ること”を強調する内容に改訂しました。加えて2021年1月には、厚労省より各都道府県宛に“定期接種対象者等への個別周知の徹底”を指示する強い依頼がなされました。そして同年11月、厚労省は8年5か月続いていた積極的勧奨の中断を取りやめ、2022年4月からはむしろ接種対象者に個別に接種を勧奨していくことを自治体に通知しました。なお、8年5か月続いた積極的勧奨の中断のために、定期接種を受けないまま対象年齢が過ぎてしまった女性に対しては、公費負担で後追い（キャッチアップ）接種ができるように、検討が進められています。

ようやく本邦でもHPVワクチンの接種が増えてくると思いますが、今後も接種対象の女子にワクチンに対する不適切な不安を与え続けられれば、接種という行為自体が機能的な身体症状を引き起こす契機となる例は続くでしょう。マスコミには正しい科学的報道と適切な世論形成を、自治体には女子が安心して接種を受けられる環境整備を希望します。それらが実現すれば、接種という行為自体が機能的な身体症状を生じる契機となる事例も減ると思います。加えて、ワクチン接種歴がないのに同様の“多様な症状”で苦しむ女子も含めて、整備した診療体制をもって適切な診断と治療を提供していくことが、この機能的な身体症状という難治性疾患の正しい理解と患者さんの救済に肝要と考えます。多くの女性が接種を受け、頸がん患者の悲劇が激減する日が一日も早く訪れることを願っています。

カラダいきいき術

我慢しないで！あなたの生理痛

女性にとって月経（生理）は健康状態を知る一つのバロメーターです。生理中におこる病的症状を月経困難症といい、800万以上の患者さんがいると推定されています。その中で治療を受けている人は10%程度で、多くの人は市販の鎮痛薬を飲んで済ませているのが現状です。

Q どんな症状があるの？

生理の始まる3～10日前から自律神経の乱れによる症状があらわれます。

- ・下腹部痛
- ・腰痛
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・下痢
- ・お腹が張る
- ・憂うつ
- ・疲労、脱力感
- ・食欲不振
- ・イライラ



Q なぜ症状があらわれるの？

月経困難症の原因には2つのタイプがあり、症状には個人差もあります。

タイプ	機能性月経困難症	器質性月経困難症
原因	・子宮の入り口が狭い ・子宮の収縮が強い	子宮、卵巣の病気
好発年齢	10～20代前半	20代後半以降
痛みの時期	月経1～2日目	月経期間中ずっと
痛みの性質	けいれん性、周期性	持続性
症状と誘発する要因		

Q どんな治療があるの？

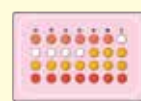
○機能性月経困難症

近年は、治療の選択肢が広がっており、婦人科や女性外来で相談し自分に合った治療法で症状が改善できます。

また、低用量ピルやミレーナなどは治療目的の場合、保険適応となります。

低用量ピル

一般にピルを飲むと避妊効果がありますが、経血量も少なくなり生理周期が調整されます。それ以外に月経に伴う諸症状の改善効果があります。妊娠を希望する場合、内服をやめれば妊娠することができます。



ミレーナ

子宮の中に避妊装具を装着することで、ピルと同じ働きが期待できます。装着は5分程度で終わり、1回の装着で5年間効果を発揮します。妊娠を希望する場合、抜去すれば妊娠することができます。



○器質性月経困難症

症状は生理痛と似ていますが、**子宮筋腫**や**子宮内膜症**などの「病気」が隠れている可能性もあります。病気が進行していた場合は、手術で子宮をとらなければならない場合もあります。貧血の症状があり、「生理の量が多いな」と感じる人は、まずは受診して相談しましょう。

子宮頸がん検診受けていますか？

近年、20～40歳代で子宮頸がんにかかる人が増加傾向にあります。20歳以上の女性は2年に1回、必ず子宮頸がん検診を受診しましょう！

運動

生理中に運動をしても大丈夫？

運動が生理痛を和らげるかも

生理中は、下腹部の痛みや頭痛・めまいなどさまざまな体の不調が現れ、できれば静かに過ごしたいですね。特に、生理痛が辛い時は運動する気にならないかもしれません。運動を何もしないでいると骨盤周りの血流が悪くなるため子宮の筋肉が硬くなり、それを緩めるために多くのプロスタグランジンという生理活性脂質が分泌され子宮が過剰に収縮し、ますます痛みが強くなります。

そこで、骨盤周りのストレッチや筋トレで筋肉をほぐし血行を良くすることで、プロスタグランジンの過剰分泌を抑えることができ、生理痛を和らげる効果があります。

これだけでも十分楽に

ストレッチ

骨盤まわりの血流を良くすることで、子宮周りの筋肉をほぐす

股関節ほぐし①

- 各15秒×2セットをめやすに行う
- ① 両足の裏を合わせてお腹に引き寄せる
 - ② 息を吐きながら股関節から上体を前に倒す
 - ③ 息を吐き切ったら、上体をゆっくりと元に戻す

股関節ほぐし②

左右5回ずつをめやすに行う

- ① 両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、両手を腰に当てる
- ② 円を描くように腰をゆっくりと回す（足、上半身は動かさない）
- ③ 反対側も同様に行う

股関節ほぐし③

各15秒×2セットをめやすに行う

- ① AからBの姿勢になる
 - ② その姿勢を15秒間保つ
 - ③ 反対側も同様に行う
- ※左足の甲は床に、かかとから足先までまっすぐ伸ばす

筋トレ

骨盤周りの筋肉を鍛え、子宮周りの冷えを防ぐ

ヒップリフト

10回×2セットをめやすに行う

- ① 仰向けの状態で膝を90度に立てるようにして、曲げる（足は床につける）
- ② お尻に力を入れ、ゆっくりと腰を浮かせる（膝から肩のラインが一直線になるまでお尻を上げる）
- ③ その状態を2～3秒保つ

ジョギングやウォーキング

血行促進効果、ストレス解消・気分転換に繋がる

1日あたり20～30分をめやすに行う

▼アクセスはこちらから
Youtubeにて動画公開中！



生理中の運動で気をつけること

1. いつもより軽めの運動を心がける

激しい運動は身体への負担になるため、無理して行わないようにしましょう。体調の優れないときは、お休みしましょう。

2. ウェアは締め付けないものを選ぶ

体を締め付ける服装は、血行不良を起こし、生理痛を強くすることがあります。また、生理中は体内の水分が増えるため、体が冷えたりむくみやすくなります。出来る限り体を冷やさない、又、体を締め付けないゆったりサイズのウェアを心がけましょう。

3. 貧血症状に注意しよう

「最近、めまいや立ちくらみを起こす」「手足がしびれる、むくむ」「いくら寝ても疲れがとれない」などの症状がみられる場合は、実は気づいていないだけで、普段から「貧血」の可能性があり、鉄分が不足しているかもしれません。貧血の人は、生理中だけ鉄分を含む食事を食べても、症状は改善しません。月経のサイクルに関係なく女性は365日、鉄分が不足しない食生活を意識することが大切です。貧血症状がみられる場合は、一度、医師に相談し血液検査を受けることをおすすめします。

⇒鉄分補給について詳しくは栄養5ページを参考に！

食事を見直して快適生活！ 生理周期と食生活

生理が始まる2週間程前から増える黄体ホルモンの作用により、イライラや食べ過ぎなど何かと症状が起きやすいもの。これらを改善するカギの一つは食生活！基本はバランスの良い食事と、成長期に不足しがちな鉄やカルシウムをはじめ色々な栄養素を日頃からしっかりとっておく事なのですが、その中でも今回は特に生理周期に知って欲しいポイントをご紹介します♪

症 状	食生活のポイント	お手軽食品例
生理前（1～2週間前）		
イライラ （情緒不安定）	リラックス効果のある栄養素を摂る ＊カルシウム（牛乳・乳製品、小魚、海藻など） ＊マグネシウム（ナッツ、大豆製品、海藻など） ＊ビタミンB6（魚介、肉、大豆製品など） ＊ビタミンE（魚介、植物油、ナッツなど）	小魚ナッツ 海藻サラダ アーモンド入りチーズ
むくみ 乳房の張り 頭痛	塩分の摂り過ぎには注意 黄体ホルモンの作用で体の水分排出が抑制、むくみの原因に。カリウムを多く含む食品がおすすめ。	納豆 さつま芋の甘露煮 バナナ
その他 （食欲増進 肌荒れなど）	甘い物を控える 急激な血糖変動は体調不良の原因に カフェインやアルコールを控える 飲み過ぎはビタミンやミネラルの吸収を妨げる	果物 ノンカフェイン飲料
生理中		
動機や息切れ めまい、頭痛	鉄補給には吸収率の高い動物性食品を摂る ＊動物性食品→（レバー、赤身の肉、魚、あさりなど） ＊植物性食品→吸収率をUPさせるビタミンCや動物性たんぱく質と組み合わせ（海藻、豆、ほうれん草など） ＊同時に食べると鉄の吸収を妨げる食品 →タンニン（コーヒーやお茶）やリン酸塩（インスタント食品、加工食品）など	レバーの唐揚げ ほうれん草の白和え あさりの味噌汁 鉄分入り飲料
生理痛	身体を温める食生活で血行改善し生理痛緩和に ＊朝ごはんを"しっかり"食べる ＊温かく調理した料理を食べる（生姜や豆乳も◎） ＊根菜類を取り入れる	根菜入り豚汁 豆乳スープ 生姜紅茶

参照：※1 日本小児内科学会HP ※2 日本人の食事摂取基準 2020年 12～29歳女 ※3 令和元年度国民健康栄養調査 7～29歳女 ※4 平成21年国民健康栄養調査

痩せたいあなた…

生理は定期的に来ていますか？

男性と違い女性は、体脂肪率22%以下になると生理不順が、17%以下になるとホルモンの分泌が乱れ生理が止まるリスクが高くなります。やせの人は肉や魚介などの動物性食品を意識してとり、油脂も積極的に利用していきましょう。

【体脂肪率以外のやせの基準】

- 17歳以下：
肥満度判定曲線-20%以下でやせ（※1）
- 18歳以上：
BMI（肥満度）18.5kg/m²以下でやせ
BMI計算式＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

貧血の方以外も

鉄不足に要注意！！

1日の鉄の摂取推奨量は生理のある女性の場合10.5～12.0mg（※2）に対し、実際の摂取量は6.2～7.0mg（※3）と不足しています。さらに、個人差はありますが1回の生理で失われる鉄分は約30mg！！
20～40歳代の女性の約65%が鉄欠乏性貧血またはかくれ貧血という報告（※4）もありますので、自分は症状が無いからと安心せず、日頃から積極的に鉄を取り入れていきましょう！

▼アクセスはこちらから



手軽に栄養補給レシピ

豆乳蒸しパン

材料と作り方
（マグカップ1個分）

- ホットケーキミックス ……大4
- 調整豆乳 ……大3



- ① マグカップにホットケーキミックス、調整豆乳を入れスプーンで混ぜる。
- ② 600Wのレンジで約1分半加熱したら出来上がり！

おすすめアレンジ

鉄分強化：レースン＋くるみ＋ココア
カルシウム強化：ほうれん草＋チーズ
食物繊維強化：さつま芋＋りんご＋紅茶

豆乳の味を変える事で更にバリエーションが広がります♪

レバー入りミートパイ

材料と作り方（2人分）

- 合挽き肉 ……50g
- 鶏レバー ……40g
- 玉ねぎ ……1/2個
- 人参 ……3cm
- ウスターソース…小1
- ピザ用チーズ…お好み
- 塩こしょう ……少々
- 冷凍パイシート ……2枚
- 卵黄 ……適量



- ① 冷凍パイシートは自然解凍し、半分に切って麺棒で伸ばす。
- ② レバーは脂肪部分を取り除く。ボウルにレバーと水を入れ、一方方向に20回程かき混ぜたら流水で洗い流す。この工程を3回繰り返す。
- ③ ②をよく洗ってから水気を切り、細かく刻む。玉ねぎと人参はみじん切りにする。オーブンは200℃に予熱する。
- ④ ボウルに合挽き肉、③、Aを入れよく混ぜる。
- ⑤ ④をパイシートに乗せ、ふちに卵黄を塗りフォークでしっかり押さえる。表面にも卵黄を塗り、200℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり！

協会 ニュース

～就任の挨拶～

健康推進部 部長 岡山昭彦



令和3年4月1日付で健康推進部に着任いたしました岡山昭彦と申します。3月末までは宮崎大学医学部で内科医師としてリウマチ膠原病や感染症の診療、検査、感染制御などを担当しておりました。新しい職場で予防医学の推進に少しでも役立てれば、と考えております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

New Face ～健診部～

若松遥香さん

検体検査係

ニックネーム：わかほる

マイブーム：ドラマ鑑賞



自分にできることを精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

命は食にあり！

協会スタッフのお弁当事情

Mさんの こだわり玄米ごはん弁当



お弁当歴

中学生の頃から現在にいたるまで

こだわり

ご飯はこだわりの玄米ごはんです。

副菜は前日の夜に作ります



管理栄養士から

毎日バリエーション豊かなお弁当を作られていて素晴らしいですね！詰め方も工夫されて素敵です！お弁当箱の蓋を開けるのが楽しみです♪

Aさんの 家族の絆愛情弁当

自分の他に家族3人分もつくっています

お弁当歴

15年

心がけていること

自分が好きなもので全部つくります！



当協会では、就職や進学等に必要な健康診断も常時受付けています。

お問い合わせは☎0985-38-5512 業務企画課まで。

お申込お待ちしております。

クイズ

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で3名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。必要事項をご記入の上、宮崎県健康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォームまたはハガキにて応募ください。いただいた個人情報は、プレゼント送付のみに使用させていただきます。

前回のサンテクイズの答え B.30% でした！

必要事項

- ① サンテクイズの答え
- ② 年齢
- ③ お名前
- ④ 郵便番号、住所
- ⑤ サンテの感想、ご意見など

応募締切 令和4年3月25日（金）当日消印有効

当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさせていただきます。クイズの答えは次号で発表します。

応募先

応募フォームはコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島 1-1-2
宮崎県健康づくり協会 「サンテ宮崎」編集係