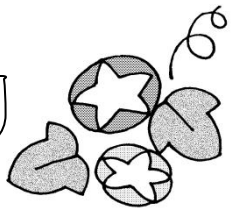
保健だより



平成２５年７月
金商　　保健室

　夏休みまで、１ヶ月をきりました。ますます気温が上がります。汗ふき用タオルや水筒等の準備をして、元気に登校しましょう！！

＜子宮頸（けい）がんワクチンについて＞



～女子のみなさんへ　知っていてほしいこと～



ひどい副作用が起きたケースもあり、厚生労働省は
「中止にはしないが、推しょうを止める。」と発表しました。

子宮頸がんとは子宮の入り口にできるガンです。
このガンを発症させる原因がヒトパピローマウイルス（ＨＰＶ）というウイルス感染です。主に性交渉により感染します。

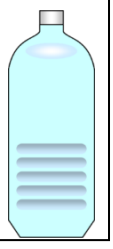
このウイルスは約１００種類あります。このうち１５種類が悪さをします。子宮頸がんでは、この１５種類の中の２種類が特に多く検出され、７０～８０％を占めています。ワクチンには、この２種類のウイルス感染を防ぐ効果があります。

しかしワクチンには、すでに子宮へ侵入しているウイルスを殺したり、ガンになった細胞を治す力はありません。残り１３種類の悪さをするウイルスには効き目がありません。

<u>ワクチンを打ったから１００％子宮頸がんワクチンを防げるというわけではありません。</u>
<u>２０才を過ぎたら、定期的な女性検診が必要です。</u>

突然ですが・・・　　正解は裏へ

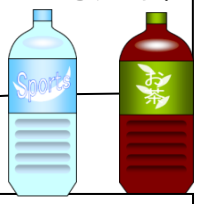
Ｑ１．一度開栓したペットボトル、口をつけた場合は常温でどれくらいの時間まで 飲めるの？



① 冷蔵庫なら、数日はＯＫ。　②その日なら、常温でもＯＫ。
③ 半日　④２時間ぐらい　⑤その場で飲まないとだめ。

一度開栓した後は、直接口をつけて飲みますね。朝買って飲んだものを、夕方飲んだり、冷蔵庫に入れておけば、数日は持つかな？と思ったことはないですか？本当はどのくらいの時間・日数飲めるのでしょう

答えは、④番。　すぐに体に異常をきたすわけではありませんが、細菌の増加を考えると安全です。冷蔵庫では多少長くなるものの、口をつけているため、できるだけ早めに飲むことが望ましいそうです。



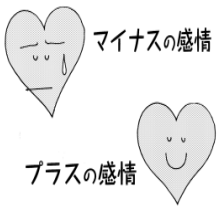
Ｑ２　入っている液体別に、一度開栓した後、飲める時間で正解は？

① 緑茶は、殺菌効果があるカテキンが入っているため、比較的長く飲める。
② ミネラルウォーターは、不純物が除かれているため、比較的長く飲める。
③ スポーツ飲料は、甘いため、菌が増えやすく、長く飲むことができない。

答え
① 緑茶は常温だと細菌増殖の関係で、２時間以内に飲みきることが望ましいそうです。
ただし冷所であればカテキンの効果が出て、比較的長く飲むことが「冷所」という条件がつけば、正解。

② ミネラルウォーターは水道水に含まれる塩素剤がないため、不正解。
これも２時間以内が望ましい。

③ スポーツ飲料では、微生物が生育できない環境で、比較的長く飲むことができるため、不正解です。



＜いろいろな相談機関＞
☆エイズ検査は、各市町村の保健センターで無料・予約制でできます。
（１年性講話での質問）
☆友達・親・学校・・・誰にも相談できないことがあれば、
チャイルドライン・いしかわ　０１２０－９９－７７７７　（午後４～９時）へ。