

KKC タイムズ

vol. 09

特集

冬の入浴を
楽しむために

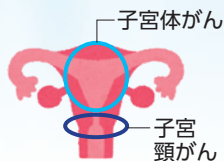
冬の浴室で起こりやすい
ヒートショック。安全なお風呂の
入り方を特集します。その他にも
子宮頸がん検査や歯磨き粉の選び
方、運動と免疫機能との関係など、
冬を元気に乗り切るための旬な
情報をお届けします！

子宮頸がん検査



■“子宮がん”と“子宮頸がん”って違うの？

子宮がんは、がんができる場所によって名前が違います。子宮の入り口近くは「子宮頸部」と呼ばれ、そこにがんが発生すると「子宮頸がん」になります。子宮の奥の方は「子宮体部」と呼ばれ、そこにがんが発生すると「子宮体がん」になります。KKCでは子宮頸がん検査を実施しています。



■“子宮頸がん”って?かかりやすい人はいるの？

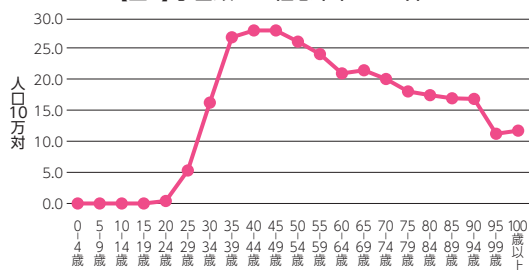
子宮頸がんは、正常な細胞がHPVウイルスに感染することでがん細胞になることが原因といわれています。20歳代後半から増加し、40歳代がピークとなります。性交渉経験のある女性であれば、誰でも発症する可能性のあるがんです。しかし、早期発見できれば5年生存率は95.7%と高く、子宮を温存できる可能性があります。

■どんな検査をするの？

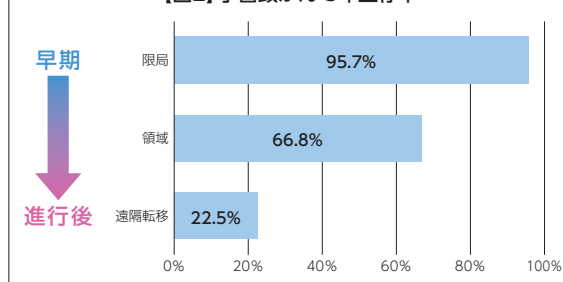
KKCでは専用のブラシで子宮頸部をこすり、細胞を採取します。細胞を調べることで、がんを早期発見することが可能です。

子宮頸がんは、がん細胞になるまで5~10年かかるといわれており、早期発見・早期治療することが可能です。定期的な受診をおすすめします。

【図1】子宮頸がん罹患率(2019年)



【図2】子宮頸がん 5年生存率



【図1】出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）

【図2】出典：全国がん罹患モニタリング集計 2009-2011年生存率報告（国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター，2020）
独立行政法人国立がん研究センターがん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

歯磨き粉の選び方



歯磨き粉は、『医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律』のとおり配合成分と効能により、**化粧品・医薬部外品・医薬品**に分類されています。

化粧品の基本成分は、研磨剤・発泡剤・湿潤剤・粘結剤・香味剤・着色剤・保存剤などになります。これらの成分の機能の説明として「歯を白くする、口中を浄化する、ムシ歯を防ぐ、口臭を防ぐ、歯のやにを取る、歯垢を除去する、歯石の沈着を防ぐ」などと商品に記載されています。

この基本成分に加えてフッ化物、殺菌剤、抗炎症剤など各種の薬用成分が配合されているものが**医薬部外品**となります。「むし歯の予防」「歯の質を強くする」「歯肉炎・歯周炎の予防」「知覚過敏を防ぐ」などと一緒に「薬用」と商品に記載されています。

医薬品は、厚生労働省より配合されている有効成分の効果が認められたものとなります。



使用時の注意点

- 1 歯磨き粉にはそれぞれいろいろな効能があります。お口の状態にあった歯磨き粉を選びましょう。迷うようでしたら歯科医院でご相談ください。
- 2 「薬用」の効果を得心するためには、歯磨き粉をなるべく吐き出さず、磨いた後のすすぎは少量の水でおこなうことが重要です。しっかりすすいでしまうと薬効成分が流れ出てしまうのでお気をつけください。
- 3 お口にとって一番重要なことは歯ブラシ等で歯の汚れを落とすことです。歯磨き粉は、あくまでも歯磨きを助け、効果を高めるものです。薬用成分に頼りすぎないように気をつけましょう。

特集

冬の入浴を楽しむために

だんだんと日が暮れるのも早くなり、今年も寒さの厳しい季節がやってきました。1日の終わりには、冷え切った体を温めたくなりますよね。あったかいお風呂を楽しみにしている方も多いのではないのでしょうか？そこで、今回は入浴タイムを安全に過ごすために、役立つ情報をお伝えします！



■「ヒートショック」って何？

知っているようで知らない「ヒートショック」 まずはその意味やメカニズムを確認しておきましょう！



ヒートショックとは…

ヒートショックとは、急激な温度変化によって体がダメージを負うことです。体を感じる温度差が大きくなると、血圧の上昇と低下が頻繁に生じます。こうした血圧変動は心臓に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞につながってしまう可能性があるのです。

■ 知っておこう！ 身近に潜むヒートショックの危険

それでは、ヒートショックはいつどこで生じやすいのでしょうか？

代表的なものに冬場の入浴が挙げられます。

厚生労働省の人口動態統計（2018年）をもとに、消費者庁が行った調査によると、入浴中に命を落とす人は年間約19,000人にもおぼり、溺死者の9割以上は高齢者、とりわけ75歳以上で増加していることが明らかとなりました。冬季に増える傾向があり、入浴中に亡くなる原因としてはヒートショックが最多であることも発表されています。

このほか、冬場のトイレや気温差が大きい場所の行き来でもヒートショックを起こしやすいことが知られています。



今日から実践

ヒートショック対策で事故を防ごう！

入浴中

1 居室と脱衣所・浴室との気温差を小さくしよう！

暖房設備で脱衣所や浴室を暖めておきましょう。浴槽にシャワーでお湯を張ったり、浴槽のふたを開けておいたりするのも良いでしょう。入浴する際にかけ湯をするのもおすすめです。



2 湯船の温度はほどほどにしよう！

42℃以上の湯船につかると心臓に負担をかけてしまう恐れがあります。湯船は 38～41℃程度に設定することが大切です。

3 長風呂は控えよう！

長風呂は血圧の低下につながるだけでなく、発汗によって血液をドロドロにしてしまうリスクを高めます。お湯に浸かる時間は、10～15分にとどめましょう。

5 飲酒直後のお風呂は控えよう！

酒によって血圧が下がった状態で入浴するのは危険です。飲酒後はできるだけ時間を空けることをおすすめします。

4 入浴前にコップ1杯の水を飲もう！

入浴時の発汗に備えておくことが重要です。

6 入浴前には家族に一言声掛けしよう！

前もって入浴を知らせておくと、異変が起きたときすぐに発見してもらえます。

トイレ

1 暖房器具を活用しよう！

便座カバーや暖房便座で便座に座ったときに身体が冷えるのを防いだり、小型のヒーターの設置を検討したりしましょう。



2 排便時にはいきみ過ぎないようにしよう！

いきむと心臓に負担がかかって血圧が上昇し、排便後は血圧が急激に下がります。すなわちヒートショックのリスクを高めるため、いきみ過ぎないように意識することが大切です。

いかがでしたか？ヒートショックに対する正しい知識を身につけて、寒い冬を安全に乗り切りましょう！

今こそ始めよう！運動の第一歩

Vol. 8

二十四節気の大雪になり、本格的な冬の到来です。そんな寒い冬でも健康に過ごすためには、新型コロナウイルスはもちろん、風邪やインフルエンザなど呼吸器感染症の予防が大切です。今回は、運動が免疫機能に与える影響についてご紹介します。

■ 過剰な運動は免疫機能を低下させる!?

図1は、風邪などの上気道感染症の感染リスクと運動負荷の関係を示しており、適度な運動により最も上気道感染症にかかりにくくなっています。一方、激しい過度な運動（アスリートが行う運動など）は上気道感染症にかかりやすくなっており、免疫機能が低下していることが明らかになっています。

※一般の方が毎日スポーツジムへ通う程度では感染リスクが高まることはありません

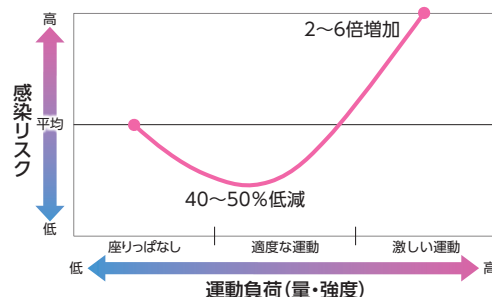


図1. 上気道感染症の感染リスクと運動負荷の関係
(Nieman DC et al., J Sport Health Sci, 8(3):201-217, 2019より一部改変)

■ 運動は上気道感染症の免疫獲得に繋がるのか?

上気道感染症に関連する免疫として“唾液分泌型免疫グロブリンA (SIgA)”が挙げられており、SIgAが減少すると病原性微生物の侵入を増加させ、その結果、上気道感染症の感染リスクを増大させる可能性があります。

病原性微生物の侵入に対する人体の最初の防御線であるSIgAと習慣的な運動との関係について検討した研究をご紹介します。

60分の筋力トレーニングと60分の持久性トレーニング（ウォーキングなど）をそれぞれ1週間に1回ずつ行うトレーニングを12か月間実施した高齢者を対象として、トレーニング開始前、トレーニング開始4か月後、トレーニング開始12か月後に唾液に含まれるSIgAを測定すると、SIgAの濃度ならびに分泌速度が12か月間のトレーニングにより増加、つまり、免疫機能が向上したことが明らかとなりました（図2）。

1週間に60分間の運動を2回もするのは難しい！と思われる方も

いらっしゃるかもしれませんが、ご安心ください。ウォーキングであっても、免疫機能の向上が報告されています。高齢者を対象に、日常的な平均歩数をもとに4つのグループに分け、SIgAを比較すると、平均歩数が約7,000歩のグループが最もSIgA濃度および分泌速度が高値を示したことが報告されました（図3）。高齢者に限ると、1日平均約7,000歩歩くことが免疫機能向上に効果的ということが明らかとなりました。

SIgAは加齢により減少するため、今回は高齢者を対象とした研究のみを紹介しましたが、若年者であっても中強度（ややきつと感じる程度）の運動によって上気道感染症にかかりにくくなるということが明らかとなっています。適度に運動し、健康を保ちましょう！

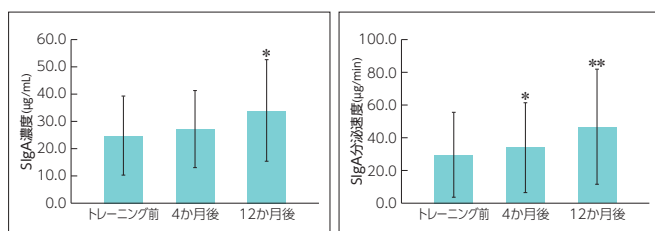


図2. 12か月間の運動トレーニングによるSIgA濃度ならびにSIgA分泌速度の推移
(Akimoto T et al., Br J Sports Med, 37 (1):76-79, 2003より)
トレーニング前と比較して有意 (*: P < 0.05, **: P < 0.01) に高値

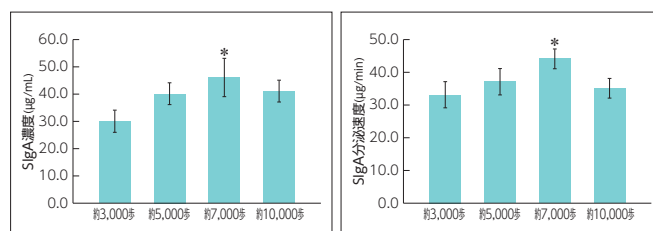


図3. 日常的な平均歩数とSIgA濃度ならびにSIgA分泌速度の関係
(Simizu K et al., Med Sci Sports Exerc, 39 (4):593-598, 2007より)
約3000歩のグループと比較して有意 (*: P < 0.05) に高値

※運動が新型コロナ感染症の免疫機能に与える影響は研究段階のため不明です



Instagram アカウント開設しました

Q @zaikkc_wellness

KKCタイムズ発行のお知らせ、クリニックやイベントの紹介など投稿してまいります。ぜひフォロー＆いいねをお願いいたします！



編集後記

この秋は比較的暖かい日が続きましたね。一方で、冬は平年より冷え込むとの予報が出ていますので、適度な運動やゆっくり入浴を行なって、健康を維持しましょう！これまでのKKCタイムズもKKCホームページよりアクセスできますので、ぜひご覧ください(<https://www.zai-kkc.or.jp/before/kkc-times.php>)。次は春にお会いしましょう。次号もどうぞご期待ください！

