

# ×メディカル ニュース



桑名市  
総合医療センター  
産婦人科  
ひろき  
協坂 太貴 さん

## 今月のテーマ ワクチンで守れる未来〜子宮頸がんHPVワクチン〜

子宮頸がんは、日本で年間約1万人が発症し、約3千人が亡くなっており、20〜30歳代女性の発症は増加傾向です。原因の95%以上にヒトパピローマウイルス(以下HPV)が関与していると言われており、200種類以上あるHPVの中で、頸がんの原因になるのは一部です。中でも16・18型の割合が多く、若年者の原因の8割を占めます。現在日本では、その2つの型に対応した2価ワクチン、良性疾患の尖圭コンジローマの原因になる2つの型を加えた4価ワクチン、頸がんの原因になる他の型も対応した9価ワクチンの接種が可能です。

しかし、HPVワクチン(以下ワクチン)は定期接種対象でしたがあまり知られていません。なぜでしょうか。原因の一つに、2012年度に定期接種を開始しましたが、接種後に副反応が見られたことで、積極的に接種を勧められなかったことがあります。結果、7〜9割あった接種率が1%未満まで低下し、2015年にはWHO(世界保健機関)から「安全上の問題はない」とする声明が発表されました。この事態を受け、多くの研究がなされ、ワクチンは日本人の子宮頸がんの発症予防にも有効である事、接種後の副反応とワクチンに明確な関係がない事がわかってきました。

今年度から積極的接種勧奨が再開となり、この10年間に受けられなかった人も「キャッチアップ接種」として2025年3月まで公費で受けることができ、当院でも接種可能です。ただ、ワクチンは1次予防です。2次予防の頸がん検診の早期発見も大切ですので、定期検診も忘れずに。ご自身の、そしてお子さんの未来を守るために、ワクチン接種をご検討ください。

問 総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498

# かんたんレシピ

## 今月のメニュー トマトとアボカドのイタリアン素麺



問 秘書広報課 ☎ 24-1492 FAX 24-1119

- ..... 材料2人分 .....
- そうめん 1束100g
  - ピュアオリーブオイル 60cc
  - ★ トマト 1/2個
  - おろしにんにくチューブ 1cm
  - アボカド 1/2個
  - バジル お好みで
  - めんつゆ3倍濃縮 大さじ2
  - 大葉 お好みで
- ★は桑名産

- ..... 作り方 .....
- 1 トマト、アボカドをお好みの大きさにカットする。
  - 2 めんつゆにピュアオリーブオイル、おろしにんにくを入れて混ぜる。
  - 3 そうめんをゆでて冷水で締める。
  - 4 お好みでバジル、大葉をカットする。
  - 5 2・3をしっかり絡める。
  - 6 5にトマト、アボカドを盛り付けて完成。

教えてくれたのは  
SUNSET  
だいち  
萩原 大地 さん  
ワイン片手にピザやイタリアのおつまみが楽しめるお店です。駅アーケード街へ移転予定!



▲ポイント▲  
少し味は濃いめがおすすめ! お好みで刻んだバジルや大葉を入れるとより香り高くなりますよ。  
次号はあっちのオーナーの川尻さんに教えてもらいます!

# みんなの掲示板

● オカリナはなみずき会員募集  
5〜6種類のオカリナと一緒に音色を重ねましょう!  
講師による練習日: 毎月第2・4木曜日 9:00〜12:00  
場所 光精工コミュニティプラザ  
自主練習日: 毎月第1・3木曜日 9:30〜11:30  
場所 桑名福祉センター 料金 3,000円/月  
問 オカリナはなみずき代表 廣瀬 方 ☎090-8336-2239

● 小学生以上向け夏休み講座「桑名の千羽鶴」  
とき 7/22(土)、8/10(木)  
場所 陽だまりの丘生涯学習交流センター「ぼかぼか」  
とき 7/23(日)、8/19(土)・20(日)  
場所 パブリックセンター いずれも9:30〜11:30  
料金 基本セット500円、和紙200円〜2,000円  
申込 郵便はがきに参加希望の日(1日だけでも可)、住所、名前、電話番号、年齢を記入し、桑名の千羽鶴を広める会(〒511-0836 江場514-3)へ。  
問 桑名の千羽鶴を広める会 会長坂 方 ☎080-3627-7120

● バドミントンをやってみよう  
桑名市バドミントン協会主催で、初めての人も楽しめるような企画をしています。ぜひご参加を!  
とき 8/12(土) 9:30〜11:30 料金 300円  
場所 ヤマモリ体育館 定員 20人程度  
対象 小学2〜6年生 持物 体育館シューズ、ラケット(持っていれば)、運動できる服装、飲み物など  
申込 下記メールへ 期間 7/20(木)〜26(水)  
問 桑名市バドミントン協会 後藤 方  
☎090-6806-5489 ✉viviyellow511@gmail.com

● 世界は何からできているのか?  
なぜ地球が存在するのか。なぜ人類が生まれたのか。時間とは何か。物質とは何かなど小学生でも分かる物理の歴史のお話です。  
とき 7/30(日) 13:30〜15:00  
場所 柿安シティホール3階大会議室  
定員 50人(先着順) 料金 無料  
対象 小学生以上(大人の人も歓迎)  
申込 電話で  
問 寺子屋アテネ 西塚 方 ☎22-5643

# くわな 防災教室

## 今月のテーマ 「風水害時」に開設する避難所と開設のタイミング

近年、全国各地で豪雨による河川氾濫や土砂災害が発生しています。自分や家族の大切な命を守るために、適切な避難ができるよう準備をしましょう。市では、浸水想定区域や土砂災害警戒区域などを対象として、災害の危険性が高まった場合に、避難情報を発令し、おおむね表のとおり避難所を開設します。避難所は立地場所や機能を考慮し、災害状況などに応じて開設するため、必ずしもお住まいの近くにある小学校などが避難所として開設されるわけではないので、ご注意ください。避難所の中には2階は安全でも駐車場は浸水する避難所があります。また、避難所に避難する場合は、食料や水、毛布などお持ちください。

なお、市の避難所は決して快適な環境ではありませんので、安全な場所にある親戚宅などに避難する「縁故避難」を普段から家族で検討してください。緊急時には自宅の2階などに留まる「垂直避難」も避難方法の一つです。

問 防災・危機管理課  
☎ 24-1185 FAX 24-2945

開設のタイミング	開設する避難所名
警報発表(波浪警報を除く)時 ※この段階では市は避難情報 <sup>※</sup> を発令していません。 <u>自主避難される人のための避難施設</u> です。	桑部・在良・七和・深谷・久米・大山田・多度・伊曾島の各まちづくり拠点施設・長島地区市民センター・長島防災コミュニティセンター ※9/4月から大山田まちづくり拠点施設に替わり「光精工コミュニティプラザ」を自主避難のための避難施設として警報発表時に開設します。
「警戒レベル3高齢者等避難」発令時	日進・精義・立教・城東(はまぐりプラザ)・益世・修徳・大成・大和・城南の各まちづくり拠点施設
「警戒レベル4避難指示」発令時	桑部小学校・桑名高等学校・桑名北高等学校・光精工コミュニティプラザ・アクアプラザながら
その他必要に応じて開設する避難所	大成・大和・七和・久米・星見ヶ丘・多度中・多度東・多度青葉・多度北の各小学校・成徳中学校・多度中学校・スター21

※避難が長期化した場合などは、この他にも開設する避難所があります。  
※風水害の恐れがある時には開設しない浸水想定区域内の避難所  
日進・精義・立教・城東・益世・修徳・在良・深谷・城南・長島北部・長島中部・伊曾島の各小学校・陽和・光風明正・正和・長島の各中学校