



# 森田医院通信

大阪府の健活10（けんかつテン）ご存知ですか

Vol.77

2022年10月11日

最近では新型コロナウイルスの流行も落ち着きつつあり、自粛や多くの制限が解除される流れになっています。外に遊びに行ったり外食をする機会が増えた方も多いのではないのでしょうか。

生活のスタイルが変わるときは健康な食生活を見直すのにいい機会です。大阪府は生活習慣の改善や生活習慣病の予防に向け、府民に取り組んで頂きたい「10の健康づくり活動」として”健活10”の活動を行っています。”健活10”を参考に健康な食生活を心がけるようにしましょう。

さっそく”健活10”の10か条を見てみましょう

- ①健康に関心を持ちましょう
- ②朝ごはんと野菜をしっかり食べましょう
- ③日ごろから体を動かし運動しましょう
- ④ぐっすり眠り疲れをとりましょう
- ⑤ストレスとうまく付き合しましょう
- ⑥お酒の飲みすぎに注意しましょう
- ⑦たばこから自分と周囲の人を守りましょう
- ⑧歯と口の健康を大切にしましょう
- ⑨けんしんを受けましょう
- ⑩病気が見つかったらきちんと治療しましょう

詳しく知りたい方は”大阪府 健活10”でインターネットで調べるとより詳しい情報を見ることができます。



いかがでしょうか。よくまとめられているのではないかと思います。平易に思われるかもしれませんが、しっかり実行するのはなかなか大変です。どなたも自分の生活を一度見直してこれからの体の健康作りに努めましょう。

## 一言コラム ノーベル賞に人類進化学のスバンテ・ペーゴ博士

Nobel Prize



2022年のノーベル生理学・医学賞にドイツの研究所のスバンテ・ペーゴ博士が選ばれました。同氏は沖縄科学技術大学院大学の客員教授も務めています。同氏の業績には、現生人類（新人）がネアンデルタール人などの絶滅した旧人から遺伝子の一部を受け継いでいることを証明し、元々異なる生物と考えられていた新人と旧人に交雑があった事を突き止めたことが有名です。

日本人のノーベル賞（生理学・医学、物理学、化学の3賞の場合）受賞者は平均40歳で賞につながる研究を行い、受賞はその25年後だそうで、日本も若手がしっかり研究できるように支援することが重要であると思います。

# ニュース 厚生労働省が新たなHPVワクチン（9価）を承認

（当院では現在HPVワクチンは取り扱いがありません。希望される方は市ホームページ等で取り扱い医療機関をご確認ください）

2022年4月から子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）の定期接種の積極的な勧奨が再開されています。これまで2価と4価のワクチンが使用されてきましたが、今回新たに9価のワクチンの定期接種での使用が認められ、2023年度から利用が始まるそうです。HPVワクチンはHPVの感染を予防します。これまで公費で受けられるHPVワクチンは子宮頸がんの原因の50-70%を防ぐとされていますが、今回新たに9価のワクチンが導入されることによりさらに効果が高くなることが期待されます。

HPVには多くの型があり、2価ワクチンは子宮頸がんの主な原因であるHPV16型と18型に対するワクチン、4価ワクチンは16/18型と良性の尖形コンジローマの原因となる6/11型の4つの型に対するワクチン、9価HPVワクチンは、さらに5つの型が予防対象です。

HPVワクチンは定期接種（小学校6年生～高校1年生相当の女子）の他、接種機会を逃した方の為に2025年3月までキャッチアップ接種（①誕生日が1997年4月2日～2006年4月1日の女性 ②過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない。の両方を満たす方）を公費で受ける事ができるとされています。また寝屋川市ではキャッチアップ接種制度が始まる前に任意接種を受けた方にも補助制度が設けられていますので、当てはまるかも知れないと思う方は市に問い合わせるとよいでしょう。



## 糖尿病ってどんな病気？その61「グリーン地中海食」の内臓脂肪減少効果

肥満対策は糖尿病の治療だけでなく健康増進のためにも重要です。これまで多くの方法が知られており、ポリフェノール（多くの植物に存在する苦みや色素の成分で強い抗酸化作用を持つ）を多く含む地中海食もその一つです。今回従来の地中海食より多くのポリフェノールを含む「グリーン地中海食」が、通常地中海食と比べても内臓脂肪が有意に減少したという報告がありました。なかでも緑茶と食物繊維の摂取が最も多く赤肉摂取が最も少ないほど、内臓脂肪量の減少が大きかったそうです。



地中海食の特徴は①果物や野菜を豊富に使用する。②乳製品や肉よりも魚を多く使う。③オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物をよく使う。④食事と一緒に適量の赤ワインを飲む。といった内容です。

減量がなかなか進まないとお悩んでいる方は参考にしていただいてもいいかもしれません。

## お知らせ 2022年度インフルエンザワクチンについて

10月15日からインフルエンザワクチンの接種を開始します。費用は一般の方は3500円です。本年度は公的助成の為、北河内5市（寝屋川、守口、門真、大東、四條畷）に住居登録がある65歳以上の方は自己負担はありません。寝屋川市に住居登録がある中学3年生までの方は寝屋川市から1回1500円の補助がありますので当院での費用は1回あたり2000円です。お電話でご確認の上ご来院下さい。

医療法人  
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446  
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

| 診療時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 祝 |
|------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 9時-12時00分  | ○ | ○ | ○ | - | ○ | ○ | -   |
| 17時-19時00分 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - | -   |



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00  
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。