

保健だより 7月号

神戸市立葺合高等学校

保健室

令和4年7月

汗をかく夏は要注意！ 金属アレルギー

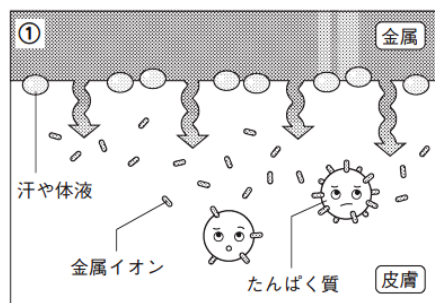
金属アレルギーは、金属が肌に直接触れたり、体内に吸収されたりすることで起こります。誰にでも起こる可能性があるため、身近な金属の使用法には注意が必要です。



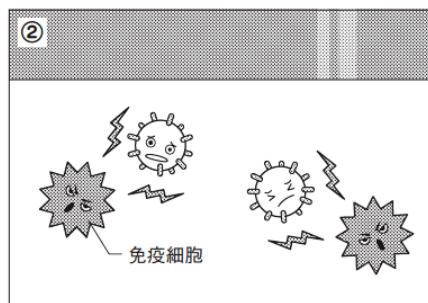
○3大原因となる金属

「ニッケル」「コバルト」「クロム」が3大原因と言われます。（最近「パラジウム」も原因として挙げられています）特に「ニッケル」に反応する人が多く、「ニッケルフリー」や「低ニッケル」と表示されている商品も多く販売されています。逆に、イオン化しにくい金属はアレルギーを起こしにくいといわれています。

○金属アレルギーが起こる仕組み



①汗によってイオン化した金属が、皮膚や体内のタンパク質と結びつく。



②イオン化した金属と結びついたタンパク質が体内でアレルゲンとして認識され、アレルギーを引き起こす。

○2種類の金属アレルギー

- ①局所型：金属に接触した部分の皮膚や粘膜に炎症が生じ、かぶれやかゆみを引き起こす。
- ②全身型：歯科金属やチョコレートなどに含まれる金属が、口から体内に侵入し、血流によって全身に広がると、手や足、汗をかきやすい場所にかぶれや湿疹などのアレルギー症状を発症する。

○汗をかく場面では外そう

代謝の盛んな成長期は汗をかく機会も多く、金属を長時間身につけているとアレルギーが起こりやすく、夏場は特に注意が必要です。運動するときや寝るときなどは、必ず金属を外しましょう。



○身の回りの金属に注意しよう



装飾品だけでなく、長時間のイヤホン着用や、スマートフォン携行、ベルトのバックルが素肌に当たるなど、身の回りの金属でアレルギーを発症することもあります。

使用方法には十分注意し、かゆみやかぶれを感じたらすぐに外し、ひどいときは皮膚科を受診しましょう。

熱中症に注意！

熱中症になり、頭痛や脱力などで来室する人が多くいます！特に多いのが湿度の高い日！



○睡眠不足・体調不良の日は無理をしない。

○運動前に、水分と塩分を摂っておく。（熱中症になりやすい人は、水やスポーツ飲料ではなく「経口補水液」を自分で用意するようにしましょう。

必要な電解質が含まれ、吸収も速いので、熱中症予防にも、早期対応にも非常に効果的です。）



HPV ワクチンを知っていますか？



HPV（ヒトパピローマウイルス）の一部に、がんの発症に関係する「ハイリスク HPV」があります。これが、子宮の入口の細胞に長期間感染すると、数年から数十年かけて子宮頸がんを発症してしまうことがあります。発症は 20～40 代が大半です。その予防として、HPV ワクチンを 17 歳までに 3 回接種することで、将来の子宮頸がんの約 88% を予防することができます。

○小学校6年生～高校1年生の女子

→予防接種法に基づく定期予防接種として、公費負担（無料）で接種可能。

（9月までに初回を接種すると、全3回を無料で接種完了できます）

○高校2年生以上の女子(1997～2005 年度生まれ)

→2022 年4月から3年間特例で無料接種（以前 1～2 回接種して中断した人も、残りを無料で接種可）

○男子

→日本では、肛門がんの 8～9 割、中咽頭がんの約半分で HPV 感染が原因だと言われているので 男性も無関係ではありません。ただ、男子の接種は年齢に関わらず自費になります。合計 3 回の接種が必要で、合計 5～10 万円必要と言われています。



○HPV ワクチンの安全性

2013 年以降、厚生労働省は、安全性が十分確認するまで積極的に接種をすすめることを中止していました。しかし、2021 年 11 月に行われた専門家の会議で、HPV ワクチンの安全性には問題がないことが確認され、有効性がリスクを明らかに上回ると判断されたため、国による接種の推奨が再開されました。WHO や CDC（米国疾病予防管理センター）なども HPV ワクチンの安全性を認め、接種を推奨しています。



厚生労働省にも「HPV」に関する情報（リーフレットや Q&A）が載せられています。参考になさってください。なお、実際に接種する際は、市町村にお問い合わせください。（以下、参考 URL）

[ヒトパピローマウイルス感染症～子宮頸がん（子宮けいがん）と HPV ワクチン～ | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[HPV ワクチンに関する Q&A | 厚生労働省 \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)

[みんパピ！ \(minpapi.jp\)](https://minpapi.jp)

※推奨ワクチンなので、強制ではありません。あくまで、ご本人の意思によるものです。実際に予防接種を受ける際は、ワクチンの効果とリスクを十分に理解した上で、受けるかどうかご判断ください。