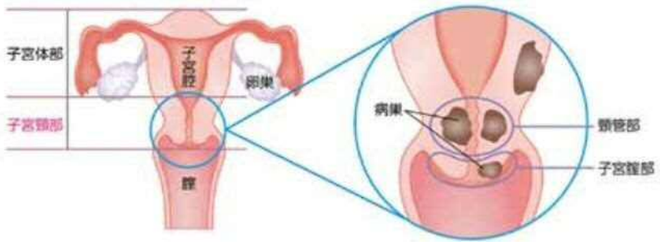
大浜第一病院 広報誌 「スマイル」
smile
10月号 2021 VOL.139

Monthly Doctor's Column

子宮頸癌とHPVワクチン

10月~12月の3回にわたり子宮頸癌とHPVワクチンについて解説いたします。今回は子宮頸癌の原因、症状について解説します。

子宮頸癌は本邦で年間約1万人が罹患し、約2800人が死亡しています。癌というと年齢が高い方をイメージすると思いますが、最近では20-40代の若い世代で子宮頸癌にかかる人が増え、妊娠・出産・子育てに大きな影響を与えています。筆者も診療を行っていく上で、未婚の方、結婚予定の方、妊娠中の方、まだ子供が小さい方の患者様（子宮頸癌）とともに、治療についてつらい決断を下すことを何度も経験しました。

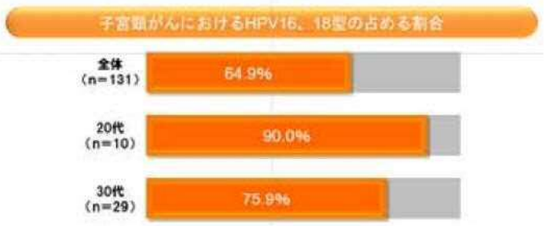


日本婦人科腫瘍学会 編．患者さんとご家族のための子宮頸がん 子宮体がん 卵巣がん 治療ガイドライン第２版．より引用

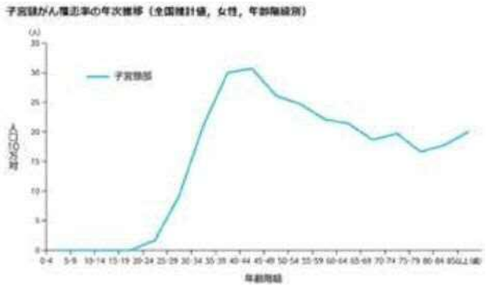
子宮頸癌の原因はヒトパピローマウイルス（Human Papillomavirus：HPV）の感染であり、性交渉の経験があれば誰でも感染するありふれたウイルスです。HPVに感染しても自覚症状がなく、ほとんどの人は自然に排除されますが、HPVが排除されずに持続感染を起こした人のごく一部が数年~数十年後に子宮頸癌を発症すると言われています。HPVには200種類以上の型がありますが、その中でも発癌性が高いHPVが16型と18型になります。この2つの型で子宮頸癌の約65%を占めており、20代-30代では75-90%を占めています。20代-30代の若い世代にHPV16型、18型が多いということは、HPVに感染して早い段階で子宮頸癌を引き起こしているということになり、それだけ高リスクであることがわかります。

子宮頸癌の症状についてですが、初期の子宮頸癌ではほとんど症状がなく、性交渉の際に出血する、月経時以外に出血がある、悪臭のあるおりものがある、腰や下腹部が痛むといった症状が出たときには子宮頸癌が進行している可能性があります。これらの症状は子宮頸癌でなくてもでてくることがありますが、気になる症状があった場合はぜひ近くの婦人科を受診されてください。

今月は子宮頸癌の原因であるHPVと症状について解説いたしました。来月号では子宮がん検診と子宮頸癌の妊孕能温存治療について解説する予定です。



Onuki M,et al:Cancer Sci.2009; 100(7):1312-1316 より引用



国立がん研究センター　がん情報サービス「がん登録・統計」グラフデータベースより引用

今月のDr.

女性腹腔鏡センター
科長
上地 秀昭

日本産科婦人科学会 専門医 指導医
日本婦人科腫瘍学会 専門医 指導医
日本内視鏡外科学会 技術認定医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本産科婦人科内視鏡学会 技術認定医
医学博士

INFORMATION

01 救急車を導入致しました!!

コロナ禍で救急搬送数が大幅に増加している現状を踏まえて、当院も救急車を１台導入致しました。

現在運用開始に向けて、「ベッドの操作・車内の安全確保・職員の業務向上」などについて搬送シミュレーションを行っています。その中でも搬送患者を救急車に乗車又は降車させる作業が結構難しく、実際やってみると、すごく腕力が必要と感じさせられました。事故現場などで大いに活躍している救急隊は、すべての作業を手軽に行っているため「すごい！！」としか言いようがありません。

患者様を一刻も早く医療現場へ安全且つ適確に搬送するため日々研修を積み重ねており、９月２７日（月）「当院から大浜第二病院」までの間を初搬送致しました。その時緊急性が少なかったためサイレンは省きましたが、今後は緊急時の対応もあり得るため、職員一同気を引き締めて業務を行ってまいります。

02 セルフケアカレッジ（WEB 版のご案内）

直腸脱について
大腸・肛門外科部長
仕垣　幸太郎医師

緩和ケアについて
緩和ケア認定看護師
東當　悦子

医療法人おもと会 大浜第一病院
セルフケア・カレッジ WEB版

YouTubeにて配信中
大浜第一病院セルフケアカレッジ
公式Youtubeチャンネル→

【公式】大浜第一病院　セルフケアカレッジ

今月のsmile スマイル

訪問リハビリ科

医療川柳

コツコツと
歩いて稼ごう
健康貯金
40代ナース

10月は運動会シーズンでしたが、コロナ禍で今年も延期や中止が相次いでいますね。

甥っ子の運動会へ行ったときの事、かけっこを円の半分くるーっと走ってゴール・・なんですが、賢い甥っ子は「ヨーイドン！」の掛け声と共に直線距離でゴールまっしぐら!!

もちろん一番に到着しました。会場は笑いの渦でしたけど、かしこいな~と思った事を思い出します。

医療コンシェルジュ・上地の
外来より
こんにちは

Dr.仕垣セレクト 医学・医療の名言

画像出典：Wikipedia

大業を成さんとするなら、各人がそのための基礎を固めるべきであり、その基礎とは自分自身の勉強です。どんなに立があっても力がなければ他人はその人を信頼しない
—北里 柴三郎—

編集後記

Text：医療福祉課　當銘

今回開催された東京オリンピック・パラリンピックは、各国アスリートの活躍で元気をもらったという方が沢山いたのではないでしょうか？県内初の金メダリストも誕生し盛り上がったことでしょう。もう暫くコロナ禍での自粛生活は続くと思いますが、感染対策を徹底し、アスリート同様諦めない姿勢で乗り越えていきましょう。

医療法人おもと会 大浜第一病院
TEL：098-866-5171
FAX：098-864-1874
〒900-0005 沖縄県那覇市天久1000番地
http://www.omotokai.or.jp/ohama1/

発行：大浜第一病院 広報委員会 ／ 発行責任者：大城 康一

医療作品紹介

パンデミック映画史とその傾向を探る

Review

コロナ禍の今こそ観たい「見えないウイルスの猛威」

これまでに世界で約2億2，420万人の感染者が確認され、今日現在においても猛威を振るい続けている新型コロナウイルス。このことを予言していたかのような映画『コンテイジョン』を、以前に本コーナーにてご紹介した。今回は同じように「パンデミック（感染症の世界的大流行）」を扱った主な作品史と、その傾向を探る。各作品ほぼ一貫した構成としては、①未知のウイルスの発生→②感染の拡大→③拡がり続ける混乱（メインキャストも感染）→④対応策を発見→⑤終息orウイルスとの共生…概ねこのような流れである。他には、ウイルスの起源・拡散されるデマ・暴徒化する住民・ウイルスの宿主を追う・苦悩する医療従事者（科学者）なども多く見受けられる。次に、主なパンデミック映画を年代別にピックアップする。『アンドロメダ』（1971年）、『★復活の日』（1980年）、『★アウトブレイク』（1995年）、『28日後…』（2002年）、『アイ・アム・レジェンド』（2007年）、『感染列島』（2008年）、『★コンテイジョン』（2011年）、『ワールド・ウォーZ』（2012年）、『FLU運命の36時間』（2013年）、などが挙げられる。★印は特にオススメの作品だ。また、新型コロナ感染拡大初期のホワイトハウスを描いたノンフィクション「予感パンデミックの物語」が映画化されるとの一報も入ってきた。あと少しだけ「Stay Home」となりそうな芸術の秋、映画鑑賞はいかがだろうか？

ウルティモ尾本
おもと会統括本部
移住四年目に突入。
好きな沖縄料理は
クーブイリチー。

定期的に健康診断を行いましょう！

健診ナビ

総合健康管理センター
保健管理科保健師
平山ゆみ子

メタボ改善について

メタボ改善には減量（体脂肪の減少・お腹周り）が効果的です。人間ドック学会で3kg減量でも効果あると研究発表がございます。3ヶ月間で体重3kg減量法は一般的には左記のとおりです。何ヶ月で何kg減量するか目標を立て、一日の生活習慣改善を計画しましょう。食事・運動の同時並行で進めると効果的でご自分に合った継続策がリバウンドを防げます。

看護部のナースがまま

～看護師達の日常～

この度「つながろう、ありがとうイッペーマーサン食堂」プロジェクトの方々が当院へお越しくださいました。このプロジェクトは・・・新型コロナの治療にあたる医療従事者に感謝の気持ちを込めて、お弁当を届けるプロジェクト「イッペーマーサン食堂」。これは三和金属の協賛で実施しているもので、新型コロナの感染拡大で治療に奔走し、食事もゆっくりと取れない医療現場の人々に、県内飲食店が作る弁当を配布し、味わってもらおうというものです。今回はステーキハウスhan' sさんからお弁当を丸三ランドリーさんからクリーニング券を進呈いただきました。この度はありがとうございました。

看護部長からお礼のメッセージ

QR コードを読み込むと、QAB さんが配信している動画へ進みます。

丸三ランドリーさんから目録の進呈

臨床工学科の キキの裏側

「酸素ボンベの色」

皆さん、酸素ボンベはご存知かと思います。病院内で使用される酸素ボンベは日本薬局方で規定された「医療用酸素」を使用します。高圧ガス保安法という法律で色の色別がなされており、日本の医療用酸素は【緑色】となっていますが、アメリカの医療用酸素は【緑色】、イギリスは【白色】と異なるようで、これは各国の法律で違いが出てきます。また、スキューバダイビングで使用されるボンベの中身は酸素ではなく【空気】ですので黒色ではなく【灰色】と決められています。

臨床工学科
前川正樹

おもと会花便り

フクジンソウ

別　名：コスタス
原産地：マレーシア～東南アジア、インド東部
開花場所：亜熱帯地域
開花期：5月～10月

フクジンソウ【福神草】は、マレーシアなど東南アジア、インド東部原産でアヤメ科ホザキアヤメ属の多年草です。原産地では、熱帯雨林気候区に群生します。螺旋状に捩れた茎頂から穂状花序を伸ばして、赤い苞に包まれた白い花を咲かせます。根茎が食用や、肝炎等の薬用とされています。
開花場所：庭園内の松の下で白い花が咲いています。ぜひリハビリがてら散策してみて下さい。

薬にまつわるエトセトラ

「学校薬剤師」ってご存知ですか？

薬剤科
姫野 耕一

大学以外の学校には、学校医・学校歯科医とともに学校薬剤師がおります。「学校薬剤師制度」があるのは、世界各国の中で日本のみです。
仕事の内容は、「教室の明るさ」「騒音の程度」「教室の空気や換気」「飲料水の安全性」「プールの水の安全性」「学校給食の食品衛生」「薬品管理」や、保健に関わる委員会への出席や、喫煙・薬物乱用防止目的の授業を行なうこともあります。
「児童・生徒の健全な発育」に、貢献するように頑張っています。

お答えします！病院のギモン!?

Q　医療費の領収書って再発行できるの？

A　医療費をお支払いする際にお渡ししている領収書は、申告するために税務署や保険会社などに提出する方が多いようで、再発行を依頼する患者様が増えております。しかし当院では、領収書の再発行を禁止しているため対応をいたしかねますが、その代わりとなる支払い証明書（1 通：330 円）を作成しております。ご希望の患者様は、総合受付へ直接声掛けをするか、お電話でお申し込み下さい。
※支払い証明書を「依頼してから受け取る」までにお時間を要する場合がございます。

健康運動指導士による健康体操館

呼吸改善★ストレッチ

マスク生活が続き、知らない間に呼吸が浅くなる「かくれ酸欠」の人が増えているようです。特に胸を縮こませる猫背や巻き肩の方は要注意です。胸を大きく開きやすくなる動きを取り入れて、呼吸のしやすい身体をつくっていきましょう。

★各ストレッチ：10 秒間 ×1 ～ 2 セット。　呼吸は止めずにゆったりと繰り返します。

胸のストレッチ

①背筋を伸ばして肘と肩を後ろに引き、胸を前に突き出します。あごは軽く引きます。

②そのままの姿勢で、ゆっくりと呼吸を繰り返し、胸の前の筋肉が気持ちよく伸びているのを感じましょう。

▲腰の反りすぎに要注意！

背中のストレッチ

①体の前で手を組み、腕を前に伸ばします。

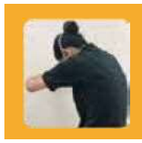
②腕を前に伸ばしたまま、あごを引き、背中を後ろのほうに引きながら丸めます。

③そのままの姿勢で、ゆっくりと呼吸を繰り返し、背中の筋肉の伸びを感じます。

胸を開いて肩周りをほぐすストレッチ

①手のひらを外に向けて『W』を作ります。肩甲骨を背骨に引き寄せるイメージで。

②肩が上がらないように気を付けて、そのまま 10 秒間キープ。



胸の前で大きなボールを抱え込んで、おへそをのぞき込んでいくようなイメージで丸くなります。

このご時世、なかなか深呼吸もしづらいですね。しかし呼吸が浅いと、酸素が身体に十分に入りません。そうなると各臓器の働きが低下し、疲れやすくなります。血流が悪くなり、むくみや肩こりの原因にもなるようです。このコロナ禍だからこそ、ご自身の身体にもしっかり目を向けてください。

メディカルフィットネス科
健康運動指導士　神村　琴乃