

先月号では子宮頸癌についても子宮をなんとか温存する方法について解説しましたが、一番の理想は子宮頸癌にならないことです。現在日本で接種できる子宮頸癌の予防ワクチンが2種類あり、HPV16型と18型を予防する「2価ワクチン(サーバリックス®)」と、HPV16型、18型に加え尖圭コンジロームの原因となるHPV6型、11型も予防する「4価ワクチン(ガーダシル®)」があります。接種スケジュールは半年の間に3回接種する予定です。これらのワクチンはHPV未感染者(性交未経験者)に対しHPV16型、18型の感染をほぼ100%予防し、さらにHPV16型、18型関連の前癌病変の発症もほぼ100%予防します。欧米諸国では、HPVワクチン接種を国のプログラムとして早期に取り入れ、前癌病変だけでなく浸潤癌の発生も減少しています。HPVワクチンの接種率が70%を超えるオーストラリアでは、2028年には子宮頸癌は排除(4人/10万人未満)され、2038年には子宮頸癌で亡くなる人がほとんどいなくなると推定されています。

性は50%程度になると言われています。そのためHPV感染のきっかけとなる性交渉を経験する前にHPVワクチンを接種することが重要で、現在日本でも小学校6年生(高校1年生の女児が公費接種の対象となっています。しかし性交渉があってもまだ感染していない型のHPVは予防できないため、産婦人科診療ガイドライン(婦人科外来編2017年版)では、26歳までの女性にもHPVワクチン接種が勧められています。最近では6型、11型、16型、18型に加え5つの発癌性が高い型を予防する9価ワクチンが日本でも製造販売が承認されており、子宮頸癌の約90%を予防すると言われています。この9価ワクチンはまだ定期接種として承認されていないため、現時点では2価または4価ワクチンを公費で接種していたほうがいいと思われま。また、HPVは子宮頸癌だけでなく、男性のHPV

子宮頸癌とHPVワクチン

関連癌に当たると中咽頭癌、陰茎癌、肛門癌などの原因にもなります。そのため日本を含め多くの国々で、男性へのHPVワクチン接種が承認されています。現時点では自費での接種となります。

これだけ有効性の高いHPVワクチンですが、ワクチン接種後に広範囲な痛みや運動障害などが報告され、2013年6月から積極的勧奨の一時差し控えの状態となりました。定期接種の位置づけに変わりはありませんが、積極的に接種を勧めません。積極的に接種を勧めないことを控えましようということです。そのため日本での接種率は1%未満となっており、HPVワクチンによって子宮頸癌が減少している国とは対照的に、日本では子宮頸癌にかかる人も、亡くなる人も増え続けているのが現状です。その後HPVワクチン接種後の広範囲な痛みや運動障害などの多様な

症状についての調査が行われ、HPVワクチン接種歴のない男女にも同じような症状が出ていることや、ワクチン接種者と非接種者の間に症状の起こりやすさに差がなかったことが報告され、多様な症状については機能的な身体症状の自然発症の紛れ込みの可能性が指摘されています。WHOもこれらの多様な症状とワクチン接種の因果関係はほぼないと判断しています。これらの結果より、2021年11月に積極的勧奨の一時差し控えを終了することが決定され、今後は積極的にHPVワクチンを接種していくことになりました。

子宮は乳房と同様、女性の象徴的な臓器の一つです。特に妊娠・出産に関わるため、出産歴のない女性にとっては絶対に失いたくない臓器であると思います。子宮と大切な命を守るため、HPVワクチン接種と子宮がん検診について一度親子で相談してみたいかがでしょうか。



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



01 | 年末年始の休診について

	一般診療	救急
令和3年 12月30日(木)	通常通り (9:00~17:30)	終日
令和3年 12月31日(金)	休診	終日

	一般診療	救急
令和4年 1月1日(土)	休診	終日
令和4年 1月2日(日)	休診	終日
令和4年 1月3日(月)	休診	終日
令和4年 1月4日(火)	通常通り (9:00~17:30)	終日

※病院の休診日は、シャトルバスもお休みとなります。
※救急は通常通り行っております。

02 | セルフケアカレッジ(WEB版のご案内)

静脈瘤 治療するとき
しないとき
第1弾 **静脈瘤はなぜ起きる**
心臓血管センター長・循環器内科部長
前田 武俊 医師

放射線被曝について
診療放射線技師
西尾 康孝

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

医療コンシェルジュ・上地の
外来より
こんにちは
『共感した言葉』
性格は、顔に出る
生活は、体型に出る
本音は、仕草に出る
感情は、声に出る
センスは、服に出る
清潔感は、髪に出る
落ちつきのなさは、足に出る
本当にその通りだと思った言葉でした。



ドクターサポート課
診療を率先してサポート致します。

Dr. 仕垣セレクト
**医学・医療
の名言**
手術をキメられるか、キメられないか
かっていうのは大きな要因は、
手術の前の準備。9割が手術前で
決まっています。手術は変な話、手術
する前に終わっているってこと
順天堂大学小児外科主任教授 山崎 篤行
みしり先生

編集後記 Text: 総務課 久野

「卒業旅行に行きたい!」「ごめんね、今は行けないの」
「友達と遊びに行ってもいい?」「ごめんね、今度にしてあげる」
子供にいつも謝って我慢をさせた1年でしたが、来年こそは「旅行に行くぞ!」「遊びに行ってもいい?」と当たり前と言える1年になるといいな。
今年も「スマイル」をご愛読いただきありがとうございました。



平田オリザ
わかりあえないことから
コミュニケーション能力とは何か

講談社 二〇一二年

「わかりあえない」から「対話」が始まる

話や文章の中に、意味の伝達と関係のない言葉がどれくらい含まれているかを「冗長率」と呼ぶ。冗長率が最も高くなるのはどういった状況かご存じだろうか。友達のおしゃべりか？いや、違う。意外かもしれないが、実は「対話」なのだという。「対話」は「会話」の同義語ではない。意見や見解を異にする者同士が互いに変化しながら擦り合わせていくプロセスが「対話」なのである。確かに、腹の探り合いから始まり、相手の意見をなぞって理解を試み、その落としどころは二人の意見とは異なるものになる。当然だ。さらには自分の思いを理路整然と話せるとは限らない。内にある思いをどう言葉にすればいいのか、この

人が分り合うまで「対話」は欠かせないが、コロナ禍で様変わりしたように思う。マスクなしでの会話は控えようとは言っても、コミュニケーションをとることも誰か言っていない。にもかかわらず、人々は喋らなくなった。当然ながら「対話」も減った。「わかりあえない」という前提に立ち、これを意識することからコミュニケーションは始まる。そして少しだけ時間を使って、誰かと言葉を交わしてみよう。それが「対話」のきっかけとなる。誰でもできることだから、コロナなんかで失われていいはずがない。



イベリコ柚木
内科医。
"Read Hard!
Sleep Well!"
がモットー。

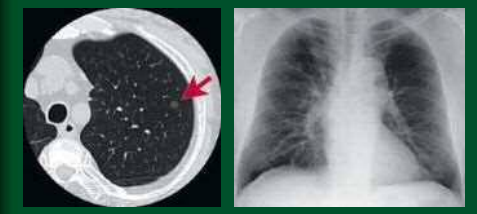
Review

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
放射線科 科長 川間 朝雄

肺がんCT検診



CT画像(左)の矢印で示した肺がんの腫瘍は、胸部エックス線写真(右)では検出が困難。

総合健康管理センターでは、追加オプションで肺がんCTを受けることが可能です。肺がんCTは、被ばく線量を減らした撮影を行っており、10秒程度の息止めで2回で終了致します。その後高分解能CT画像を当院の放射線診断専門医が読影します。

CTは分解能に優れるため、胸部エックス線写真に比べ、より小さな病変やコントラストの低い病変も検出することが可能です。



緊急事態宣言が解除となり、これまで制限されていた様々なことが緩和・解除されています。当院でも感染対策として、Webによるオンライン研修やeラーニング研修を従来の方法に戻して再開しました。今回はリーダーシップ研修にお邪魔しています。集合研修が再開しても感染対策は必須で、マスク着用はもちろんアルコールボードやフェイスシールドといった飛沫対策は継続しています。リーダーシップ研修では主に、コミュニケーションスキルの向上を目的とした内容を中心に行っており、受講者同士でのディスカッションを有効に行います。その他に、コーチングやアサーションスキルなどを活用したり、リーダーに必要な項目も取り入れています。感染対策をしながらですが、集合研修が行えるのはいいですね。

看護師の
ナスがまま

集合研修が再開されました

からだの通知表 検査科 上江田 ゆかり

〈検査室の感染対策②〉

新型コロナウイルスのPCR検査を分析しているスタッフが臨床検査技師です。臨床検査技師は、感染防止のため「使い捨て手袋・マスク・フェイスガード」を着用します。更に安全キャビネット(医療機器)を使用しているため、空気の壁でウイルスが外に漏れず、職員の管理によって陽性と陰性の混在を防いでおり、ウイルスを周囲に撒き散らさないよう対策を行っております。(次回に続く)



安全キャビネット



「病院の」センター

臨床工学科 前川正樹

最近家庭用コンセントでも見かける事が増えてきました。医療機器は患者様の身体に接続される事が多いです。仮に、医療機器に故障が発生し、電気が漏れてしまった場合(漏電)には、患者様が感電しないように電気を逃す接地接続(アース)が重要となります。医療用コンセントは3つの接地口がセットとなっていて安全に医療機器が使用出来るようになってい



お答えします! 病院のギモン!?

Q 内科(心臓カテーテル検査)や眼科(白内障手術)の日帰り手術は、来院~帰宅までのくらの時間を要しますか?

A 診療前後に関する検査や処置、経過観察などを含めると、「内科は6時間程度、眼科は3時間程度」で帰宅できます。

Q 日帰り手術当日は、付き添いが必要ですか? また運転しても大丈夫ですか?

A 当日に入院治療が必要と判断される場合がございますので、ご家族の付き添いは可能な限りお願い致します。なお車の運転は、症状に応じて危険性が生じる場合がございますので禁止と致します。ご了承ください。

薬にまつわる
イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

救急箱(薬箱)

「いざ」という時のために

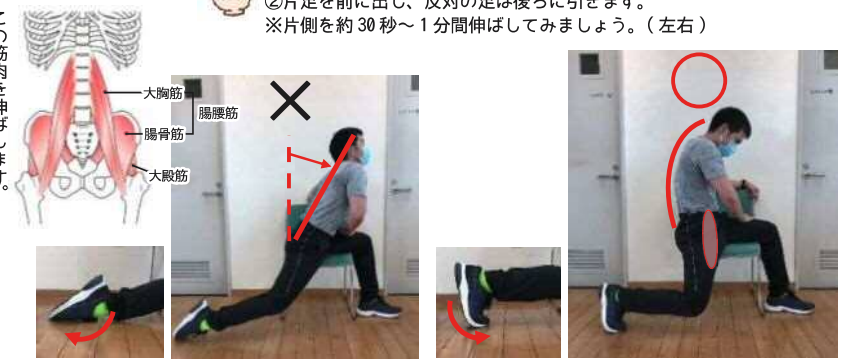
最近、CMを見ていて、実家に救急箱があったの思い出し、懐かしい気持ちになりました。今では、怪我や防災用だけでなく、様々な薬を保管している家庭も多いのではないのでしょうか。「救急箱」の「救急」の語源は、「急難を救うこと」とあります。「いざ」という時にいつでも使えるように、「使用期限」を確認してはいかがでしょうか。また、いつもの「古い薬」を整理することも大切です。何かわからない事があれば、薬剤師に相談して下さい。



大正時代の救急箱: 健胃錠・稀コード丁幾(チンキ)等の薬品と包帯・ガーゼ類。

「腰痛・膝痛予防に股関節(前側)のストレッチ」

イスの使い方
①イスを横向きにして座ります。
②片足を前に出し、反対の足は後ろに引き寄せます。
※片側を約30秒~1分間伸ばしてみましょう。(左右)



- | | |
|---------------------------|---------------------|
| × 胸を張って、腰をそらせる。 | ○ 少し背中・腰を丸める。 |
| × アゴが上がって、上を見る。 | ○ アゴを引き、おへそを見る。 |
| × 体を前に倒す。 | ○ 体が前に倒れない。 |
| × 後ろの足のつま先を寝かせる。(足裏が上を向く) | ○ 後ろの足のつま先を立てる。 |
| × 息苦しくなるほど行う。 | ○ 会話が出来る余裕を持ちながら行う。 |

「同じ姿勢が続く」「動きを繰り返す」ことが日常で多く起こると、筋肉の柔軟性がなくなり、ケガや痛みの原因となります。

①身体(筋肉)の柔軟性の低下。
②姿勢が悪くなり、筋肉、関節へのストレスが増える。
③腰や膝、股関節の痛みの発生。
長時間の勉強・デスクワーク・ウォーキング・作業などの合間や後には、このストレッチを勧めます。



メディカルフィットネス科 健康運動指導士 伊野波 盛邦

健康運動指導士による

健康体操館