

2011年8月1日発行 第139号

**おのころ通信**

聖隷淡路病院  
〒656-2401  
兵庫県淡路市岩屋38  
TEL(0799)72-3636  
FAX(0799)72-5071  
ホームページアドレス  
<http://www.seirei.or.jp/awaji/>  
発行責任者 長田 裕  
編集責任者 白井義隆

理念

聖隷精神(隣人愛)を継承し、  
地域に根ざした医療・福祉に貢献する

## 糖尿病教室・調理実習を開催しました



平成23年7月2日岩屋すこやかセンターにて毎年恒例の糖尿病教室・調理実習を開催し、8名の方に参加していただきました。

今回は「鶏と夏野菜のレモン蒸し」「ヨーグルトサラダ」「トマトスープ」「フルーツ寒天」の4品を作りました。旬の野菜を取り入れ、油を一切使わず低カロリーでボリュームのある献立となりました。また計量カップ、計量スプーンを用いる事により調味料や材料等の分量を再確認してもらいました。

実習後試食を行い、参加者同士の交流の場にもなり楽しい時間を過ごすことができたと思います。

(糖尿病教室運営チーム 上野 まゆみ)

## 今日のトピックス! 子宮頸がんの予防はワクチンの時代に



4月の「おのころ通信」では、子宮頸がんの原因となる“人パピローマウイルス (HPV)” についてのお話がありました。今回は子宮頸がんワクチンによる予防について説明したいと思います。

子宮頸部に発生する子宮頸がんは、HPV感染が原因であるということが知られています。以前から検診による早期発見や予防が可能でしたが、最近では予防ワクチンが開発されています。子宮頸がんの日本での患者数は、年間15,000人くらいで、3,500人ほどがお亡くなりになっています。若い世代での罹患率<sup>りかんりつ</sup>が急上昇していること、検診での早期発見が効果的なのに受診率がとても低いことが日本での特徴とされています。

### ●子宮頸がん予防ワクチンの登場

このワクチンは病原体を弱毒化や無毒化した通常のワクチンとは異なり、人為的に合成したワクチンです。このため、ワクチンが原因となって子宮頸がんを発症することはありません。接種方法は初回、1ヵ月後、6ヵ月後の3回上腕に注射するだけです。これまでに重大な副作用は報告されていませんが、注射部位の痛み、腫脹<sup>しゅぼう</sup>・発赤<sup>はつせき</sup>や全身倦怠、頭痛などがおこることがあります。

予防ワクチンで全ての型のHPV感染を予防できるわけではありませんが、特に若い世代の患者で多く検出される型には効果が高いとされています。予防効果は20年程度維持できると予測されています。ワクチンによって完全に子宮頸がんを予防することはできませんし、すでに発症している場合にはワクチンによる治療効果はないので、定期的に検診を受けることが子宮頸がん予防にはとても大切なことです。

### ●接種費用の公費負担について

若い世代でのワクチン接種が最も効果が高いことから、公費負担による接種が増えてきています。居住地域の自治体によって対応が異なりますので、ワクチン接種を希望される場合には問い合わせてみてください。

(予約方法等、詳細につきましては、お知らせ欄をご覧ください。)

(薬剤師 樋川 昭)

## 緩和ケア便り 第3通

最近は、「がん」に対してのリハビリもおこなわれるようになってきています。リハビリは骨折や脳梗塞のような病気にももちろん携わりますが、「がん」という病気に対しても、運動やリラクゼーション、趣味活動など、その人その人にあつたリハビリをおこなっています。何か困っていることがあればご相談ください。(緩和ケアチーム)

### 緩和ケア相談窓口

相談場所: 1F医療相談室 ※電話相談も可能です

相談日時: 毎週木曜日(8時半~16時) 担当者: 看護師 野口 明子

診察をご希望の方は、外来受診: 月・水・金曜日(午前中) 黒田医師担当外来へお越し下さい。