

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2022

3

No.532

健やかな暮らしのために



病院のおしごと 臨床工学技士（静岡厚生病院）

特集：子宮頸がんワクチンの
積極的勧奨が再開します
～接種を検討してみませんか？～

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会

子宮頸がんワクチンの積極的勧奨が再開します

～接種を検討してみませんか？～



遠州病院 産婦人科 診療副部長 有澤 奈良

はじめに

子宮頸がんワクチン（以下、HPVワクチン）は世界では2007年から接種が開始されました。日本では2010年からHPVワクチン接種に対する公費助成が開始され、2013年4月に定期接種化されました。

しかし、接種後の痛みや運動障害などの多様な症状がマスメディアに繰り返し報道され、2013年6月に厚生労働省がHPVワクチンの積極的勧奨を中断しました。

それ以来、7割近くあった接種率は1%未満まで低下し、定期接種が事実上止まった状態となっていました。

「多様な症状とHPVワクチンとの関連を示す研究結果は確認されていない」として、2021年11月に政府はHPVワクチンの積極的勧奨の再開を了承し、2022年4月から再開することが決定しました。

子宮頸がん

子宮にできるがんは、子宮体部のできる子宮体がん、子宮頸部（子宮の入り口部分）のできる子宮頸がんの2つにわけられます（図1）。

子宮体がんと子宮頸がんは、かかりやすい年齢も発生原因も全く異なります。子宮頸がんは20歳代後半から増え始め、30歳代後半が発症のピークとなっています。日本では、1年間に1万人（74人に1人）の女性が子宮頸がんを発症し、1年間に約2800人

表1

	子宮頸がん	子宮体がん
発生部位	子宮の出入り口部(子宮頸部)	子宮内臓(子宮体部)
自覚症状	初期は無症状	不正性器出血
発症年齢	30～40代 (20～30代で増加している)	閉経後の50代以降
主な発生原因	高リスク型HPV感染	エストロゲン(女性ホルモン)の長期的な刺激 未経産婦 肥満・高血圧・糖尿病

の患者さんが亡くなっています。30歳代までに子宮頸がんの治療で子宮を失い、妊娠できなくなってしまう人は1年間に1200人います。20～30歳代の若い女性の発症が増えており、子宮頸がんの発症年齢と出産年齢のピークが重なっているため、子育て世代の母親が家族を残して亡くなるケースも多いことから「マザーキラー」と呼ばれています。初期の子宮頸がんはほとんど自覚症状があり

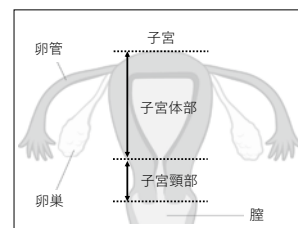


図1

ません。子宮頸がんが進行すると、生理と関係のない出血があったり、茶色のおりものが増えたり、下腹部や腰の痛みを感じたりします。（表1）

HPV (Human Papilloma Virus) ヲトパピローウイルス

HPV（ヒトパピローマウイルス）には150種類以上のタイプがあります。HPVは、子宮頸がんの原因になる可能性のある高リスク型HPVと、尖圭コンジローマという皮膚や粘膜にできるいぼの原因となる低リスク型HPVがあります（図2）。高リスク型HPVは14種類あります。HPVは子宮頸がん以外に陰がん・肛門がん・外陰がん・陰茎がん・咽頭がんの原因にもなります。

高リスク型HPV

16型・18型・31型
33型・35型・39型
45型・51型・52型
56型・58型・59型
66型・68型

Human Papilloma Virus

低リスク型HPV

6型・11型
42型・43型
44型

図2

HPVと子宮頸がん

子宮頸がんの発生原因の95%以上は、高リスク型HPVの感染です。HPV

は男女問わず、性交経験のある人の80%が一生に一度は感染するといわれているウイルスです。日本のデータでは、子宮頸がんの40〜50%はHPV16型、20〜30%はHPV18型が原因であり、52型・58型・31型・33型がこれに続いて検出されています。つまり、子宮頸がんの50〜70%はHPV16型・18型感染によります。HPV16型・18型は感染してからがんに至るまでのスピードが速いことが分かっています。また、20〜40歳代で発症する若い女性の子宮頸がんでは、特に16型・18型の頻度が高く、20歳代の子宮頸がんの約90%は16型・18型が原因です。HPVは性交渉により感染しますが、感染しても90%以上は2年以内に自然に排除されます(図3)。しかし、排除されずに感染が持続すると、細胞が少しずつ変化し、前がん病変の子宮頸部異形成という病態を経てさらに悪化するとがんにつながります。HPV感染からがんに至るまで数年から数十年の年月がかかります。子宮頸がんを発生するのはHPV持続感染

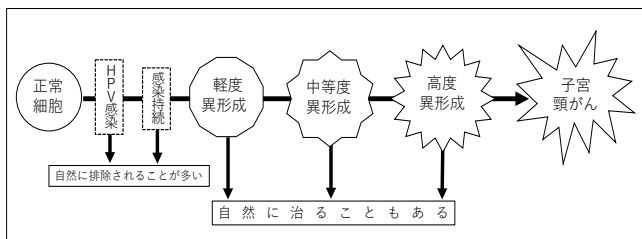


図3

表2

	予防可能なHPV型
2価ワクチン(サーバリックス®)	16・18 子宮頸がんに対して、50~60%の予防効果
4価ワクチン(ガーダシル®)	6・11・16・18 子宮頸がんに対して、50~60%の予防効果+尖圭コンジローマを予防
9価ワクチン(シルガード9®)	6・11・16・18・31・33・45・52・58 子宮頸がんに対して、90%以上の予防効果+尖圭コンジローマを予防

11型・16型・18型を予防します(6型・11型は尖圭コンジローマの原因ウイルスです)。9価は4価に加えて、31型・33型・45型・52型・58型を予防します。2価・4価ワクチンは定期接種の対象となっており、小学6年生から高校1年生の女の子は無料で接種を受けることができます。高校2年生以降は定期接

染者のおよそ100人に1人といわれています。

HPVワクチン

ワクチンはすでに感染している細胞からウイルスを排除する効果はありません。初めての性交渉を経験する前に接種することが最も効果的です。

日本で厚生労働省に承認されているHPVワクチンは2価ワクチンのサーバリックス®、4価ワクチンのガーダシル®、9価ワクチンのシルガード9®があります(表2)。2価・4価・9価というのは予防可能なHPVのタイプの数を示します。2価はHPV16型・18型を予防します。4価は6型・

種の対象外となるため、費用は自己負担(計3回で5〜6万円)になります。HPVワクチンは半年の間に計3回の接種が必要です。接種を希望される方は遅くとも高校1年生の9月までに接種を開始しましょう。9価ワクチンは子宮頸がんを90%以上予防できる優れたワクチンですが、任意接種のため、費用は自己負担(計3回で約10万円)になります。

接種による副作用

HPVワクチンは筋肉注射であるため、注射部位の一時的な痛みや腫れ、赤みなどの局所症状は約8割の方に生じます。また、痛みや緊張のため、めまいやふらつき、失神などが起こることがありますので、すぐには帰宅せずに接種後30分程度は安静にしてください。経過をみます。ごくまれに広い範囲の痛みや手足の動かしにくさ、不随意運動など多様な症状をきたすことがあります。これらの症状とHPVワクチンとの因果関係を示す根拠は報告されていません。

日本での調査で「HPVワクチン接種とHPVワクチン接種後に報告されている症状の発生との間に意味のある関連性なし」と結論づけています(名古屋スタディ)(図4)。

WHO(世界保健機関)は世界のワクチン接種後のデータを継続的に解析し、HPVワクチンは極めて安全であるとの結論を発表しています。万が一副作用が出現した場合、予防接種健康被害救済制度(2価・4価ワクチンの

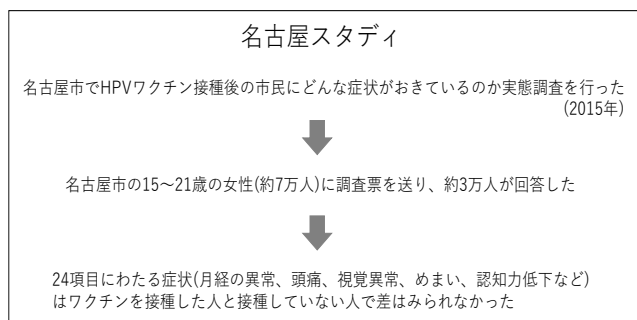


図4

世界の接種状況

場合)や医薬品副作用被害救済制度(9価ワクチンの場合)が適用されます。また、「HPVワクチン接種後に生じた症状の診療に係る協力医療機関」を全国に設置しています。

HPVワクチン接種率の高い国は、オーストラリア89%、イギリス85%、カナダ83%、韓国72%となっており、9〜14歳の多くの女性がワクチンを接種しています(図5)。世界の国々が高い接種率を実現する中で、日本では積極的勧奨中断後1%以下という非常に低い接種率でした。近年徐々に接種率が上昇していますが、それでも世界の国々に比べて低い状況が続いています。

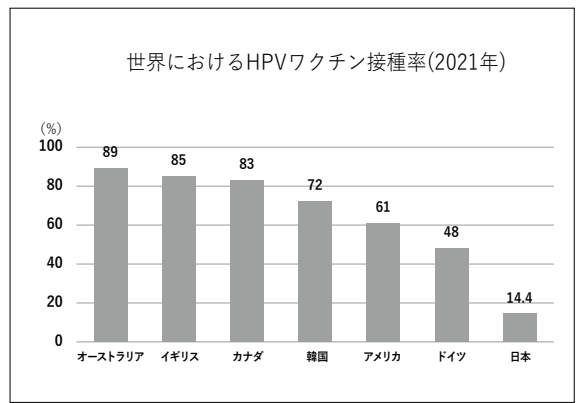


図5

HPVワクチンの効果

スウェーデンは、16歳までにHPVワクチンを接種した場合、子宮頸がん

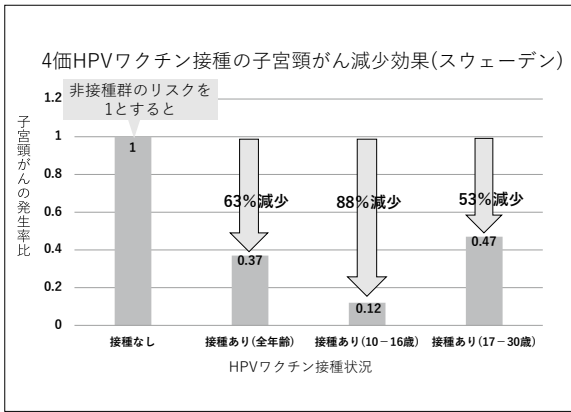


図6

リスクが88%減ったと報告しています(図6)。また、イギリスは12〜13歳にHPVワクチンを接種した学年(全員が接種したわけではない)では87%、14〜16歳では62%、16〜18歳では34%リスクが減ったと報告しています。

接種率の高い国ではHPV感染が著明に減少し、ワクチン接種をしていない人においても、性交渉によってHPVに感染する可能性が減少して、HPV感染率が減少するという集団免疫効果も示されています。

子宮頸がんの予防

子宮頸がんの予防については、一次予防(HPVワクチン接種)、二次予防(子宮頸がん検診)があります。HPVワクチンはすべての高リスク型HPV感染を予防することができません。そのため、ワクチン接種に加えて、定期検診の併用による早期発見も重要です(図7)。一次予防の検診は20歳以上の女性において、2年に1度の検診が推奨されています。しかし、日本の検診受診率は40%台であり、欧米先進国の70〜80%台と比較して低い状況です。世界においてHPVワクチン接種と子宮頸がん検診が高い頻度で実施されれば、子宮頸がんは今世紀中に排除可能といわれています。

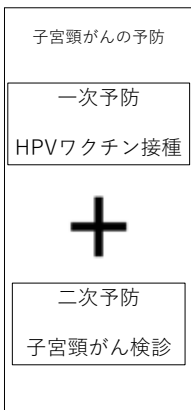


図7

男性へのHPVワクチン接種

最近では、女性だけでなく男性のHPVワクチン接種も勧められています。HPV感染を予防することで、咽頭がん、陰茎がん、肛門がんが予防できるのと、パートナーの女性への感染を減らすことができるとされています。男性のHPVワクチン接種は、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、イギリス、ドイツなどで始まっています(図8)。日本では、男性へのHPVワクチン定期接種は行っていないませんが、4価ワクチン(ガーダシル®)の任意接種は認められており、自費での接種は可能です。

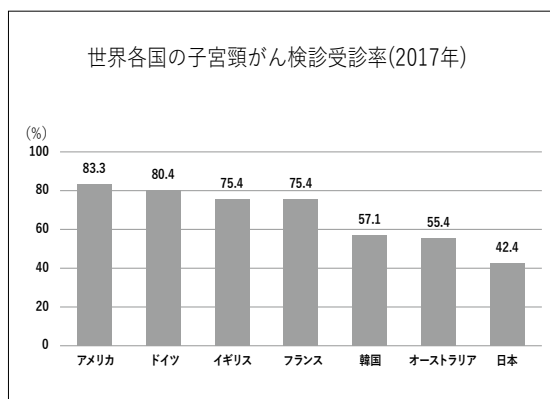


図8

最後に

日本人の死因で最も多いのは「がん」です。近年では、日本人の3人に1人はがんと診断され、3人に1人はがんが亡くなっています。医療技術の進歩により、がんは治療できる時代となりました。死亡率が減少するがんがある一方、日本人の子宮頸がんの罹患率・死亡率は増加傾向にあります。HPVワクチンは子宮頸がんを予防できる可能性のあるワクチンです。この機会にHPVワクチンの有効性をご理解いただき、接種をご検討ください。積極的勧奨を中断していた間に接種対象となっていた1997〜2005年度生まれの女性は2022年4月から3年間は公費接種の対象となることが決定しましたので、接種の機会を逃してしまった方もぜひ接種をご検討ください。

遠州病院産婦人科では、2021年10月に思春期外来を開設しました。HPVワクチンのご相談も承っております。また、思春期は子供から大人になるために、身体のホルモン分泌に変化が生じ、身体や心の状態が劇的に変化する時期であります。身体の不調が続いたり、月経の悩みなど、心配なことがあります。もしありましたら、お気軽にご相談ください。

参考文献

厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp>)
 子宮頸がん予防情報サイト (<https://www.shikyukeigan-yobo.jp>)
 みんぱびー (<https://minpabi.jp>)



連載 感染症を予防しよう!!

特に高齢者が気をつける感染症

リハビリテーション中伊豆温泉病院 健康管理課 主任 石川 友美

毎日報道されている新型コロナウイルスは、高齢者の方や持病のある方は特に注意が必要とされています。しかし、今回のような突発的な感染症以外にも、高齢者の方が継続的に注意の必要がある感染症があります。

高齢者が感染症にかかりやすい理由

加齢による免疫細胞の活動が弱まることで免疫力が低下し、感染しやすくなります。免疫力低下に伴い、さまざまな病気の感染リスクが高まりますので、特に高齢者の方は注意が必要です。



知っておきたい高齢者がかかりやすい主な感染症

インフルエンザ

例年11月から2月にかけて流行し、症状は38度以上の高熱、頭痛、筋肉痛や関節痛、倦怠感などがみられ、肺炎の合併症を起こす危険性があります。

感染性胃腸炎 (ノロウイルス)

ノロウイルスを含む二枚貝（カキ等）を生や十分加熱せずに食べた場合に感染し、嘔吐や下痢の症状がみられます。

尿路感染症

尿管や尿道など、尿が通る尿道口から細菌が侵入して発症します。症状は発熱、排尿時の痛み、残尿感や腰や背中に鈍い痛みがみられます。

肺炎 (肺炎球菌) (誤嚥性肺炎)

主な原因が2つあり、細菌が口や鼻から気管支を通り肺胞に達して発症する肺炎球菌による肺炎と、飲み込む力が弱まり飲食物や唾液などと共に細菌が気管内に入り発症する誤嚥性肺炎があります。症状としては、高熱や激しい咳、痰などがありますが、典型的な症状に乏しいこともあります。気づかないうちに重症化するため注意が必要です。

※上記以外の感染症 緑膿菌感染症 O157感染症 結核 疥癬 など

高齢者の感染予防について

本人の予防はもちろん、介護者も健康管理に気をつけ感染源にならないことも大切です。

・身体を清潔に

基本的な手洗い・うがいの徹底や、入浴によって身体を清潔に保つことで、尿路感染症や皮膚からの感染予防ができます。また、口の中を清涼に保つことは肺炎の予防にもつながります。

・予防接種

インフルエンザワクチンは流行前、肺炎球菌ワクチンは定期接種を受けましょう。

・元気に活動して免疫力アップ

適度な運動やバランスの良い食事、十分な睡眠をとることで、生活習慣を整え、楽しく毎日を過ごし免疫機能を上げましょう。



おわりに

感染症リスクを少なくするためには、日頃の予防、体調変化などの観察が必要です。万が一感染症にかかってしまったら、早めに受診し医師の指示に従って重症化させないようにしましょう。

今回のテーマは、「薬の飲み方」です。



今月の表紙 臨床工学技士とは…

医師・看護師や他の医療技術者とチームを組んで生命維持装置の操作などを担当しています。主な業務として「医療機器管理業務」、(医療機器がいつでも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保と有効性維持に貢献しています)。「血液浄化業務」、「手術室業務」、「心血管カテーテル業務」に分けられます。

外来診療担当医師一覧表 (令和4年2月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋		
	2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田		
	3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森		
	4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(宥)	内分泌 鈴木(宥)		内分泌 鈴木(宥)		
	8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬 内分泌 後藤	膠原病 小川 内分泌 大場	腎臓 渥美		
				甲状腺外来		甲状腺外来		
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	芦田	三枝	三枝 坂倉	交替制	
	2	中島	大庭	中島	中島	大庭	交替制	
	3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田		
	専門外来(予約制)	心理 山本中関	心理 川山 瀬本中	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉浦本関	心理 山本中関	
		感染症(第2PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第4PM) 杉江	神経発達(第1AM) 平野	
		心理外来(第1-3AM) 櫻井	内分泌(PM) 三枝 中島	腎臓(第3PM) 山本				
		心臓(第1-3PM) 石川		神経発達(第1-3-4PM) 平野				
外科 (予約制)	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
	2	伊藤(哲)	前田	前田		青木		
	3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科		
	4			呼吸器外科 佐藤				
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制 人工肛門外来(第1-4)		
形成外科 (予約制)	1	前波	前波		前波			
	2	赤池	赤池		山田			
午後	専門外来(予約制)		前波 赤池			赤池		
整形外科 (予約制)	1初診	西田	萩原	滝澤	村上	藤田		
	2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原		
	3再診	萩原	村上	西田	西田	大石		
午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1 難波		難波	黒住			
	午後					橋本(PMのみ)		
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)		
	午後	1			物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1-3) 伊藤 渋谷(第2-4)	渋谷		
	午後	専門外来(14:00~15:30) 佐野 渋谷			佐野 渋谷	アトピー外来		
泌尿器科 (予約制)	1	高田	高田	高田	高田	高田		
	2	久世	久世	児玉	児玉	久世		
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田		
	2	内山	内山	内山	内山	内山		
	3							
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)			
産婦人科 (予約制)	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)		
	2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬		
	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)		
	午後	1産科 思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制		
	3婦人科			稲本	稲本			
眼科 (予約制)	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷		
	2	原田	原田	原田	原田	原田		
	午後	再診のみ	原田	原田	原田	原田		

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2	桐岡	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	桐岡
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) (第2木曜は休診)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
小児科	午前	1					
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)		
外科	午前	1	大石	大橋 9:00~	酒井	玉内 (予約制)	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
		2		岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
		3				金本	
午後		松本 14:00~15:00			松本 金本		
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小泉 (第2) 金沢 (第1・3) 14:00~	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3 松下 9:00~13:00 第2・4	速水 (予約制)		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	向(亜) (予約制)9:00~ (第4)	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~	角田 (予約制)	角田 (予約制)	稲本(予約制) (第1・2・3)9:00~	
		3	角田 (予約制)				
午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00			
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜) (予約制)9:00~ (第1・2・3)	中山/淺沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久(慎)		知久(慎)	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4		吉田	岡村	吉田	
		5				岡村	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
	4			岡村(予約制)			
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)	岡上		知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後			検査		検査	
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)	岡上			岡上	岡上	
		2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村	
		2	赤津	峯岸	多田	高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)	
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	安食		交替制		辻
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	鈴木 完全予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1) 積 (第3)		
		2	安倍	渡部	積	篠浦				
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	佐藤 (第1-3)			
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	石橋	笹原	牟田 (予約制・隔週)	笹原 (第1)			
		2		石橋		笹原	石橋 (第3)			
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)				
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制) <small>(第1もしくは第2) 院 (第3もしくは第4)</small>
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)								
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00				

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

よるず相談

J A静岡厚生連では、病气、介護、子育てに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よるず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

誤嚥性肺炎を繰り返さないために注意することを教えてください。

誤嚥性肺炎とは

誤嚥性肺炎とは、食べ物や唾液などが誤って気道内に入ってしまうことから発症する肺炎のことを指します。誤嚥性肺炎の発症には、飲み込みに関係する機能が低下していることが背景にあります。誤嚥⇨誤嚥性肺炎というイメージが広がっていますが、すべての誤嚥が肺炎につながるわけではありません。たとえ、誤嚥しても力強い咳で吐き出す力や細菌感染に対抗する体力・免疫力があれば肺炎に発展しない可能性もあります。誤嚥を予防する工夫をするともに、

誤嚥を肺炎に発展させない体作りを目指すことが重要です。

そこで、誤嚥を肺炎に発展させない3つの方法を紹介します。

予防について

1、口腔内を清潔に保つ

口腔ケアが不十分な場合、口腔内の細菌が飲食物や唾液に付着した状態で誤嚥してしまうことがあります。肺の中で炎症が起こりやすくなります。毎食後と寝る前の1日4回念入りにケアしましょう。

2、食事の誤嚥を減らす

① 食べる時の姿勢や角度に気をつける
誤嚥しにくいように、顎を引き、椅子に深く腰掛け、踵をしっかりと床につけた姿勢をとり、食べることに集中しましょう(図1)。

② 調理の工夫をする

さらさらした液体やそぼろのようなボロボロした食べ物は一般的にむせやすいため、あんかけや卵とじなどでとろみをつける工夫をしましょう。

③ 飲み込む力を維持するための運動をする(図2)。

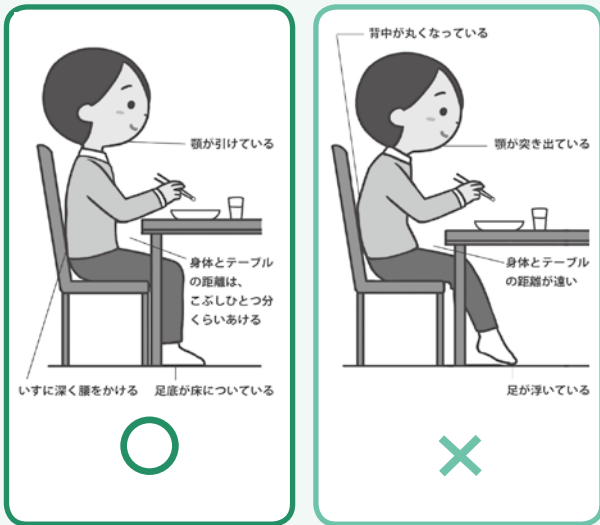


図1 食べる時の姿勢や角度

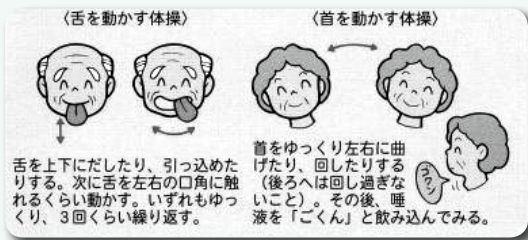


図2 お年寄りが食べ物を飲み込みやすくするための体操

* 「パ・タ・カ・ラ」と大きな口を開けて、発声練習をする。

* 舌を上下に出したり、引っ込めたり、舌で左右の頬を内側から押す。

* 首を左右にゆっくり傾けたり、回したりして首のストレッチをする。

* 口を閉じて、「ごくくん」とつばを飲み込む動作をゆっくり練習する。

(3秒程度かけて)

どの運動も食事前に無理のない範囲で行いましょう。

3、免疫力を高めておく

十分な睡眠をとること、体力・筋力の維持のためにも無理のない程度の運動を続けることや、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとることで免疫を高めることができます。

誤嚥をしない工夫をしながら、おいしく楽しい食事を取り、毎日を元気に過ごしましょう。

参考文献

きよの健康テキスト2018年1月
ナース専科より「誤嚥性肺炎の患者さんのリスク因子評価と予防」
「今すぐ役立つ！よくわかる！家庭の介護ハンドブック」より
新星出版社

清水厚生病院

保健師 高木友美子

食生活改善講習会でいつもより豪華な料理

JAしみず両河内支部より依頼を受け、1月13日（木）、食生活改善講習会を開催しました。

山口友里管理栄養士が講師を務め、女性部員15名が参加しました。

講習会のテーマを「自粛期間中、自宅で外食気分を味わえるよう少し豪華な料理を作って味わおう」とし、フライパンローストビーフ、りんごのカップケーキ等4品を作りました。

参加者は「ローストビーフが簡単に作れた。」「普段家で豪華な料理を食べる機会は少ないから、家でも作ってみようと思う。」などと話していました。



中伊豆温泉病院

病院建設工事起工式を実施

1月28日（金）、リハビリテーション中伊豆温泉病院の新病院建設工事の開始にあたり起工式を実施しました。

新築移転場所である伊豆市下白岩にて、関係者約40名が出席し、無事に工事が進むよう祈願しました。

経営管理委員会の青山吉和会長は「新病院のコンセプトである地域密着型、東部地区の健康管理とリハビリの拠点病院を実現し、地域医療に貢献していきます。」と挨拶をしました。

2023年の開院をめざし、建設工事が始まります。



アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 JA 3 その他（ ）

Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 3月号係	曲金三ー八一
		1. 郵便番号
		2. 住所
		3. 氏名
		4. 電話番号
		5. 年齢
		6. 職業
		7. アンケートの回答

《締め切り3月18日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



豊かな自然、大地の恵みを未来へつなぐ

世界に誇る富士山、伊豆半島の大地の恵みを次世代へ。

8JAがひとつにつながり、

地域や農業の未来を育てていきます。



JAふじ伊豆 誕生

8つの想いをつなぎ、未来への可能性は無限大

JA伊豆太陽、JA三島函南、JA伊豆の国、JAあいら伊豆、JAなんすん、JA御殿場、JA富士市、JA富士宮は、

2022年4月1日「JAふじ伊豆」へ。





旬の食材レシピ

ふきの炊き合わせ



1人分の栄養価

カロリー	67kcal
たんぱく質	4.9g
脂質	0.3g
塩分	0.5g

山口友里

野菜ソムリエが教える良い食材の見分け方

ふきは古くから親しまれ、豊かな香りとほろ苦さが魅力です。アクがあるため、時間とともに褐変してしまいます。手に入れたらなるべく早く葉と硬い根元の部分を少し切り落とし、塩をふって板ずりしてから茹でましょう。冷水にとり皮をむいて冷蔵庫で保存します。



JA静岡厚生連
教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ
山口 友里

鮮やかな緑色のもの、茎がしなやかに太すぎないものがおすすめです。

料理のポイント

誰でも簡単に手に入る水煮を使用した、炊き合わせの紹介です。

組み合わせる食材により、良質のたんぱく質、旨み成分がプラスされ、時短料理にもなり、おすすめの一品となります。春野菜の独特の香りを楽しみつつ、お好みの歯ごたえにより、煮る時間を調節してください。

リハビリテーション中伊豆温泉病院

管理栄養士 主任 神林由起子



材料

(4人分)

ふき	80g
生麩	120g
干し椎茸	16g
調味液：干し椎茸戻し汁	200cc
白だし	25g
酒	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- ①干し椎茸を水で戻す
- ②ふき(水煮)、生麩は食べやすい大きさに切る
- ③鍋に調味液を沸騰させ、①②を入れ、弱火で5～6分煮る
- ④火を止め、冷めるまで、そのまま置いておく
- ⑤お好みの皿に盛り付ける



JA伊豆太陽

農の駅 はればれ売店



南伊豆町にあるJA伊豆太陽の農産物直売所「農の駅 はればれ売店」は、生産者とお客をつなぐ地域に根ざした直売所を目指し、安心安全で新鮮な季節の農産物や惣菜、加工品などを取り揃えています。

伊豆地域に自生していた香りの高い野ぶぎを選抜し栽培をしているこの地域の野ぶぎは、豊かな香りと味わい、圧倒的な美しさが魅力です。市場規格外となった物や、市場出荷していない生産者らが出荷した春野ぶぎは3月から5月、秋野ぶぎは10月から12月にかけてはればれ売店に並びます。



南伊豆宮農経済センター 直売所係
飯田 孝子さん

店舗情報



住所：賀茂郡南伊豆町青市1027-1
営業時間：8：30～16：00
お問い合わせ先：0558-62-0512
定休日：年末年始休業

