

2024

10

No.563

JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

# すてっぷ

健やかな暮らしのために



竣工式（浜松厚生看護専門学校）

特集

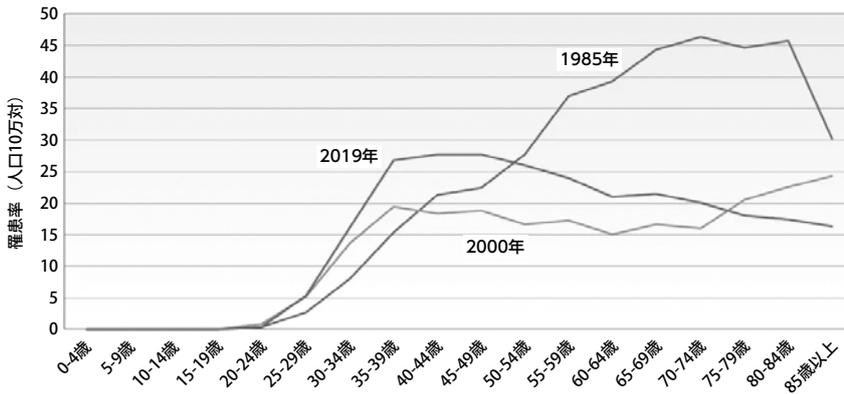
## 子宮頸がん検診とHPVについて

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



# 子宮頸がん検診と HPVについて

清水厚生病院 臨床検査科 主任 小野こずえ



出典：国立がん研究センター「がん情報サービス」(全国がん登録) [https://ganjoho.jp/reg\\_stat/statistics/data/dl/index.html](https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/data/dl/index.html)

図1 子宮頸がん年齢階級別罹患率の推移

## 日本における子宮頸がんの最近の動向

子宮頸がんは年間約11,000人が罹患していて、約3,000人が死亡しています。患者数・死亡者数とも近年漸増傾向にあり、特に30歳〜50歳代で罹患率が高いがんです(図1)。

後の良いがんですが、進行すると治療が難しいことから、早期発見が極めて重要といわれています。

今回は、\*細胞検査士資格を有し、子宮頸がん検診に携わる立場から、子宮頸がんに関連するHPVと子宮頸がん検診についてお話しさせていただきます。

\*細胞検査士：臨床検査技師の仕事の一部が専門化して独立した医療技術者で、細胞検査士資格認定試験に合格することが必要。

仕事内容は、剥離細胞や擦過、穿刺等で得た材料で標本を作り、顕微鏡で観察し、正常では見られない細胞やがん細胞、がんと思われる細胞を見つけだすこと。

## 子宮頸がんはどのようにして起るのか

子宮頸がんの95%以上は、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの持続的な感染が原因で起こります。HPVはごくありふれたウイルスで、また感染しやすいウイルスのため性交渉の経験がある大半の女性は、HPVに感染しています。

HPVは子宮頸がん以外にも、中咽頭がん、肛門がん、膣がん、外陰部がん、陰茎がんの原因になることが知られているウイルスです。

HPVに感染しても、多くは自己免疫により1年〜2年で自然に消えますが、一部が前がん病変(異形成)を経て子宮頸がんを発症します。HPVに感染してから子宮頸がんに行進するまでの期間は数年から数十年といわれています(図2)。

HPVには遺伝子型が200種類以上あり、全てが子宮頸がんの原因になるわけではありません。主に子宮頸がん発生に関連するHPVは、16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68、73、82型の15種類が存在し、ハイリスク型と呼ばれています。

なお、遺伝子型の検出率をみると、16、18型以外は地理的に異なり、日本での検出率は、16型(40.6%)、18型(16.4%)、52型(7.9%)、58型(4.3%)が高頻度に検出されています。

## HPVワクチンによる1次予防

HPV感染は、HPVワクチンによって防ぐことができます。HPVワクチン接種は、その安全性と有効性が認められていて、子宮頸がんの1次予防方法として日本を含む多くの国で予防接種プログラムに導入されています。

しかし、HPVワクチンには、既感染者からウイルスを排除する効果はな

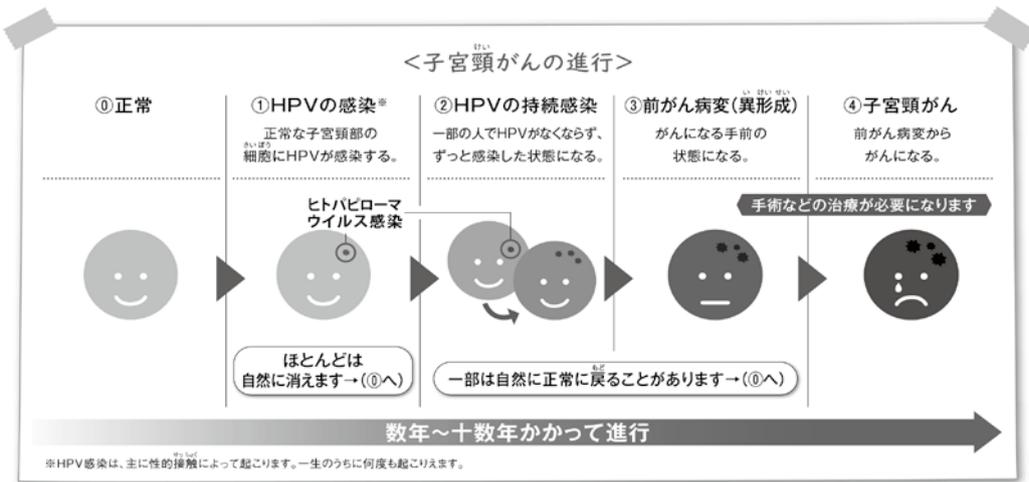


図2

く、十分な予防効果が得られないため、性交渉開始前のワクチン接種が重要です。(小学校6年生〜高校1年生相当…おおむね12歳〜16歳の女性が対象)

\*HPVワクチンは、平成25(2013)年6月から、積極的な勧奨を一時的に差し控えられていましたが、令和3(2021)年11月に、専門家の評価により「HPVワクチンの積極的勧奨を差し控えている状態を終了させることが妥当」とされ、令和4(2022)年4月から、他の定期接種と同様に、個別の勧奨が行われています。

現在、日本国内で使用できるワクチンは、防ぐことができるHPVの種類によって、2価、4価、9価ワクチンの3種類が存在します。

標準的なワクチンスケジュールは、一定の間隔をあけて、同じワクチンを合計2回または3回接種します。接種するワクチンや年齢によって、接種のタイミングや回数が異なりますので、どのワクチンを接種するかは、接種する医療機関に相談してください。3種類いずれも、1年以内に規定回数の接種を終えることが望ましいとされています。

定期の予防接種は、各市町村が主体となつて実施していますので、接種方法(いつ・どこで・どのように受けられるかなど)については、お住まいの市町村の予防接種担当課にお問い合わせください。

## その他の因子

その他の因子として、喫煙があります。喫煙による子宮頸がん発がんのメカニズムとして、たばこに含まれる発がん物質が直接的に子宮頸部に作用する機序と、リンパ球の減少を通じて免疫機能が低下し、HPVの持続感染が促進される可能性が指摘されています。国外においては、禁煙によって子宮頸がんのリスクが減少するとの報告があります。

これらの点を踏まえて、HPV感染予防に加えてたばこ対策も重要です。

## 検診による子宮頸がんの2次予防

子宮頸がん検診は、科学的根拠に基づき、20歳以上の女性を対象に、2年に1回、問診、視診、細胞診および内診が推奨されています。

子宮頸部細胞診とは、子宮頸管および膣部表面の全面擦過法によって検体を採取し、迅速に処理した後、パピニコロウ染色を行い顕微鏡下で観察する方法であり、先進国では広く普及した歴史のある検査法です。

細胞診検査には、採取した細胞をスライドガラスに塗抹する塗抹法と、専用の保存液に細胞を回収保存した後装

置を用いて均一で単層の細胞標本を製作する液状検体法があります。

検体の顕微鏡検査は、十分な経験を有する医師および臨床検査技師(公益社団法人日本臨床細胞学会が認定する細胞診専門医および細胞検査士)を有する専門的検査機関において行い、子宮頸部細胞診の結果はベセスダシステムによって分類されます。

早期の子宮頸がんや前がん状態は自覚症状がないことがほとんどのため、子宮頸がん検診でがんや前がん病変を早期に発見して治療することにより、子宮頸がんで亡くなることを防ぐことができます。(HPVの感染と無関係の子宮頸部腺がんの一部は、細胞診による検診でも困難とされています)。なお、自覚症状や気になる症状がある方は、子宮頸がん検診を待たずに、速やかに医療機関を受診しましょう。

先に述べたHPVワクチンは、子宮頸がんの原因となる高リスク型のHPV感染をすべて予防できるわけではありません。またHPVワクチンは既に感染したウイルスを排除するわけではないため、HPVワクチンによる1次予防だけでなく子宮頸がん検診による2次予防が重要になります。

## 検診結果

「精密検査不要」であれば、今回の子宮頸部擦過細胞診の結果、異常は認められませんので、さらに詳しい検査を行う必要はありません。ただし、細胞診ですべての子宮頸がんを発見することはできません。今回の検査で異常がなくても、不正出血などの自覚症状があった場合は、すぐに医療機関を受診してください。また、症状がなくても2年に1度は必ず検診を受けましょう。

「要精密検査」であった場合、今回の子宮頸部擦過細胞診の結果、さらに詳しい検査が必要です。できるだけ早く医療機関で精密検査を受診してください。

## 子宮頸がん検診の新たな動き

令和6年度から30歳以上の子宮頸がん検診にHPV検査単独法が導入できるようにになりました。しかし、導入するためにはクリアしなくてはいけない要件が多く、全国的に広がる状況にはなっていません（要件をクリアできない場合には、2年に1回の子宮頸がん検診を継続する）。

## おわりに

日本の子宮頸がんでの死亡率は増加が続いており、その要因の一つとして

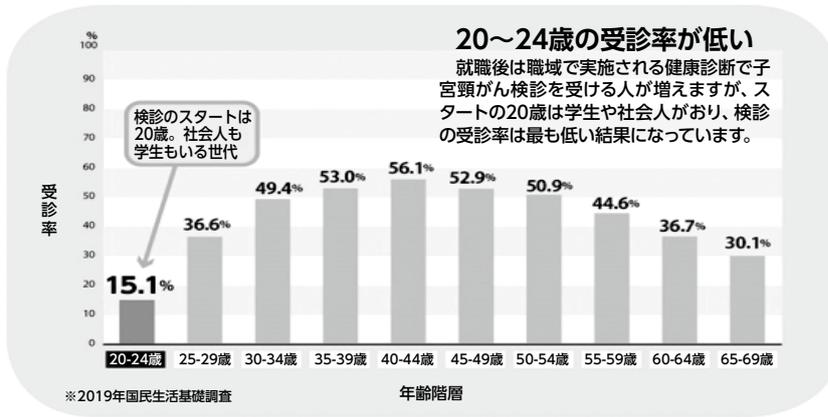


図3 子宮頸がん検診の受診率

検診の受診率が低いことが挙げられます（図3）。検診により早期発見・早期治療につなげることで、生存率のみならず、妊娠のために必要不可欠な子宮を温存できる可能性も上がります。自身の健康、生死、幸福にかかわる問題だということを認識し、自分は大丈夫だと思わずに子宮頸がん検診を定期的に受診しましょう（図4）。



図4

## 参考文献

国立がん研究センター がん対策研究所  
<https://www.ncc.go.jp/html/icc/hpvcancer/index.html>  
 厚生労働省 がん検診  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/O0000059490.html>

## 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 Q&A  
 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	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
	JA 静岡厚生連 すてっぴアンケート 10月号係	曲金三十一	

《締め切り10月18日(金)》

メールでも受け付けております  
 メールに「件名」に「すてっぴアンケート10月号」と入れてください

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp





連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

## 更年期障害の症状や対策方法を教えてください



静岡厚生病院 産婦人科 診療副部長 角田 真貴

### 更年期とは

更年期とは卵巣機能が減退し始め、消失するまでの時期にあたります。日本人の平均閉経年齢は50.5歳であり、閉経の前後5年間、45歳頃から55歳頃までを指します。ホルモンバランスが大きく変化するので、以下のような様々な症状が生じます。

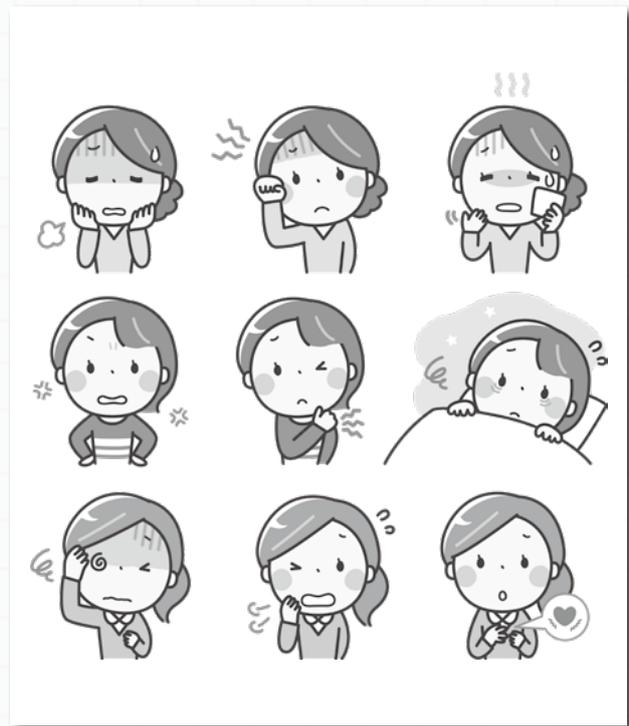
#### 【症状】

- ①血管運動神経症状：顔のほてり、のぼせ（ホットフラッシュ）、発汗など
- ②身体的症状：疲れやすい、めまい、動悸、頭痛、肩こり、腰痛、関節痛、下肢の冷えなど
- ③精神的症状：イライラ、不眠、不安感、気分の落ち込みなど

#### 【原因と治療方法】

原因として、加齢、エストロゲンの欠乏、心理的な要因、仕事や家庭など環境の要因があります。対策（治療）方法はいくつかありますが、症状に応じて異なります。

ホットフラッシュ、発汗、不眠などが主な症状の場合、ホルモン補充療法が効果的です。エストロゲン製剤を投与し、エストロゲン欠乏に伴う症状を治療します。エストロゲン製剤には、経口剤（飲み薬）や経皮剤（テープ、ジェル）があります。エストロゲン製剤を投与すると子宮体癌のリスクが上がるため、子宮を有する女性はその予防として、黄体ホルモン製剤の内服が必要となります。ただし、ホルモン補充療法では乳癌や卵巣癌の発生リスクが上昇することがあるので、注意が必要です。



多彩な症状を訴える場合、漢方療法などを行います。代表的な漢方として、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸があります。

体力が弱く、貧血、冷え症、疲れやすい方は当帰芍薬散、体力が中等度、イライラ、不安、のぼせがある方は加味逍遙散、体力があり、めまい、のぼせ等がある方は桂枝茯苓丸を用います。他に大豆イソフラボンやプラセンタ等も治療に用いることがあります。

当院は婦人科の他に、漢方専門医による診察、治療も行っています。症状にお困りの際は、当院までご連絡ください。

静岡厚生病院 産婦人科

TEL 054-271-7177 (代表) (平日 14:00~16:00)

次回のテーマは、「痔について」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和6年9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)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科	
	午後	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美	
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝	
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)	
		8	膠原病 米澤		内分泌 伊藤(佳)	血液 竹下	内分泌 花井	
	午後	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美		
	午後	腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島	ペースメーカー外来		
						甲状腺外来		
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	東	三枝	7ルギ- 坂倉	交替制	
	2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制	
	3	東	中川	大庭	中川	東		
	専門外来 (予約制)	心理 山本中波多野	心理 川山瀬本中	心理 田波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野	
		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2・4PM) 杉江	神経発達 平野
			心理外来(第1・3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三枝野	腎臓(第3PM)	山本
		心臓(第1・3PM)	石川		神経発達(第2・3・4PM)	平野		
外科 (予約制)	午前	1	浅羽	米川	米川	浅羽		
		2	中村	前田	前田	仙石	水谷	
		3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
	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 竹林 人工肛門外来(第1・3・4)	
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)		
	午後	専門外来(予約制)		山田(萌)		山田(萌)		
整形外科 (予約制)	午前	1初診	堀口	野崎/日比(交替制)	守屋	今田	竹内(祐)	
		2再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	野崎/日比(交替制)	
		3再診	竹内(祐)	今田	堀口	萩原	藤田(倫)	
午後	専門外来(予約制)	大石(第1)		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(第2・4)	難波	
	午後	1				山本(第1PM)	橋本	
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)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部	
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第2・3) 伊藤	渋谷	
午後	専門外来(14:00~15:30)	石部			石部			
		渋谷			渋谷			
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野		
	2	北川	北川	北川	佃	北川		
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田		
	2	別所	別所	別所	別所	別所		
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)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)
		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	N I P T 外来	
	3婦人科			稲本		稲本		
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	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	阿部	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

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	田中(俊)	半田	田中(俊)	半田	
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺	
		3	豊嶋	杉山	中根	豊嶋	板谷	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)		
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊)	禁煙外来 14:30~	豊嶋	
神経内科	午前					鈴木		
小児科 <small>※11:00までの受付です</small>	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)		
	午後	田中(敏) (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種			
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南	
		2	河南	島村	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	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村	
		2	加藤 8:30~10:30	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:30	天野	
リウマチ科 <small>初診の方は 要予約</small>	午前	1	小杉山	松本	小杉山	松本	交替制	
		2		加藤		大久保 10:00~		
	午後	1				松本		
		2				大久保		
脳神経外科 <small>予約お問い合せ 8:30~13:00</small>	午前	橋本 8:30~10:30	橋本	橋本	橋本	中嶋		
		中嶋 10:30~11:30						
	午後	山田 14:00~16:00	山田 14:00~16:00	中嶋				
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) 14:00~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 <small>※11:00までの 受付です</small>	午前	西尾	西尾	速水		西尾		
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪	
		2		石田 9:00~		中安 9:00~		
	午後	1	大輪		大輪		大輪	
産婦人科 (予約制) <small>【※月・水曜日はF 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。】</small>	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山	
		2	佐藤		角田			
		3	角田					
	午後	佐藤		角田 南波 (第2・4)	古川			
漢方内科 (予約制)	午前		中山/村田 (第2)			古川 (予約制) 8:30~10:30		
	午後			中山 14:00~16:00				
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野		
	午後(予約制)	佐野		佐野				

<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	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		2			岡村(予約制)		
3				林(予約制)			
小児科 9:00~	午前	京極	京極	京極	京極	京極	
	午後 受付~14:00	乳児検診・予防接種			乳児検診・予防接種	乳児検診・予防接種	
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	検査	京田	朝倉 9:30~	西村
		2	京田	峯岸	志村	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	上原	遠藤	立岩	立岩	上原
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	水島	大塚	鈴木	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	奇数週	宮下	辻本			原田	
	偶数週	蒲田	迫			早川	
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
婦人科	午後	予約検査		新患/予約外来	予約検査	予約検査	予約検査
						補聴器外来 (予約制 第1・3週)	
眼科	午前	1	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(新患)	佐久間(再診)	佐久間(再診)
		2	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(再診)	浅井(新患)	浅井(新患)
	午後	1	佐久間(再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間(再診) 受付13:00~15:00
		2					

<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 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	福田(第1)				
		2	安倍	渡部	積	篠浦	名嘉原 (総合内科)				
		3				松島 (消化器内科)					
	午後	1	村田		東村		齋藤				
2		出口									
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀		志賀	佐藤(第1・3)				
整形外科	午前	1	牟田(予約制)	牟田(予約制)	森川	瀬戸	瀬戸	森川(第1)			
		2		森川				瀬戸(第3)			
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 山崎	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	池村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積(第1)	
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30				
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 診療時間(受付~15:30)	村田	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	西岡	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	東村	内科(予約制)	岡本	泌尿器科	森野
		整形外科 (予約制)	杉崎			眼科	市川			リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤 (受付~15:00)
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田(第1)	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)	原 (第3または第4 指原 (第1または第2))	
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00		診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:00		診察時間 13:30~16:30 受付時間 7:30~15:30		診察時間 13:30~17:00 受付時間 7:30~15:00		

「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

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

先日初めて人間ドックを受け、眼圧検査を受けました。眼圧とは何のことですか？また何のために眼圧検査をしているのでしょうか？

(45歳 男性)

## 眼圧

眼球の内側にかかっている圧力のことを「眼圧」と言います。眼球内は房水（ぼうすい）という液体で満たされており、毛様体（もうようたい）から分泌される房水の量と隅角（ぐうかく）から排出される房水の量のバランスによって眼圧は一定範囲内に保たれています。しかし、隅角に何らかの問題が生じ、房水がうまく排出されなくなると、眼圧が上がってしまい、眼圧が高い場合には「緑内障」や「高眼圧症」が疑われます。

### 「緑内障」と「高眼圧症」

「緑内障」とは、眼圧の高い状態が続くことにより視神経乳頭が

その圧力によってへこみ、視神経が障害されることで視野が欠けてくる病気のことであり、日本における中途失明の原因の第1位となっています。また「高眼圧症」は眼圧が正常より高値ですが、視神経や視野に明らかな異常がない状態のことです。眼圧が正常な人よりも緑内障に移行する可能性が高いため注意が必要です。

ただし、緑内障は眼圧が高い人だけに起こる病気ではなく、眼圧が正常範囲でも発症する人が多い病気です。視神経の強度や耐久性に個人差があるため、眼圧が正常範囲であっても、視神経がその圧力に耐えられない場合には、視神経が障害されてしまい緑内障を発症してしまいます。日本緑内障学会の調査によると日本では緑内障患者の約7割は眼圧が正常であることが分かっています。そのため、眼圧検査に加えて眼球の奥にある網膜や血管の状態を調べ、また視神経のへこみ具合などから、視神経の障害の程度も判定することができる「眼底検査」もあわせて実

施することが大切です。

緑内障の主な原因として、最も影響が大きいのは「加齢」だと考えられています。日本緑内障学会の調査によると、40歳以上では全体の約5%、70歳以上では全体の約10%に緑内障があるとされています。緑内障の早期発見、早期治療のためにも、40歳を過ぎたら定

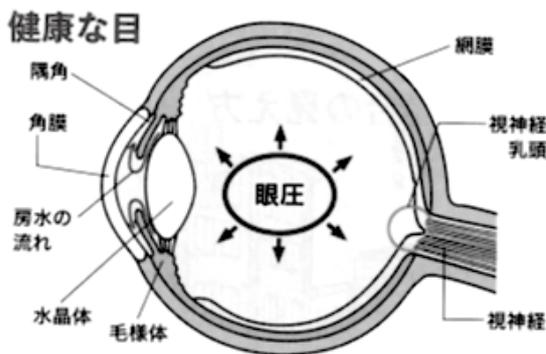
期的に人間ドックや健康診断を受け、眼圧や眼底検査を実施していきましょう。

参考…きよつの健康2019年10月号  
2023年10月号

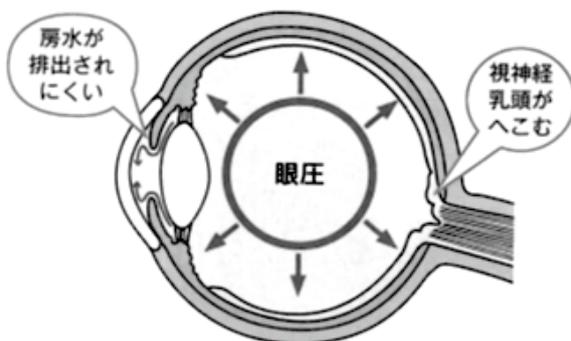
遠州病院 健康管理課

保健師 名波 怜子

## 眼圧が上がる仕組み



## 緑内障がある目



## 新任医師紹介 静岡厚生病院



**【氏名】** ヤマダ ショウコウ 山田 昌興  
**【出身大学】** 日本医科大学  
**【卒業年次】** 平成2年卒  
**【診療科・役職】** 脳神経外科 診療部長  
**【認定医・専門医等】** 日本脳神経外科専門医、日本頭痛学会専門医、日本脳卒中学会専門医  
**【抱負】** 脳神経外科医として病院に貢献させていただきます。

脳神経外科

## 浜松厚生看護専門学校 竣工式

1970年（昭和45年）に開校した静岡県厚生連看護専門学校は、9月1日、「JA静岡厚生連 浜松厚生看護専門学校」と名称を変更し、浜松市中央区野口町に移転しました。

移転に伴い、8月20日に新校舎で竣工式を行いました。JA役員をはじめ、県議会議員、静岡県健康福祉部や浜松市長、看護協会等、多くの方々にご臨席いただき、神事が執り行われ、その後テープカットを行いました。



## 遠州病院 JAみっかび女性部役員との意見交換会

遠州病院は9月2日、JAみっかび女性部役員との意見交換会を行いました。

JAみっかびの井口義朗組合長、藤山真美女性部長や各支部長など関係者27名にご参加いただき、意見交換を行ったあと、山下裕太郎リハビリテーション科技師長が「運動で健康を支えよう」をテーマに講演を行いました。

意見交換では病院への要望、病気や健康管理について質疑応答や意見交換が行われました。



## 中伊豆温泉病院 BLS研修

中伊豆温泉病院は8月26日、看護師対象のBLS研修（Basic Life Support）を行いました。

BLS研修は心肺停止または、呼吸停止に対する一次救命処置のことで、看護師として必要不可欠な知識・技術です。練習用の人形を使って胸骨圧迫（心臓マッサージ）を行い、必要な時に備えて日頃からスキルアップに努めています。



## するが看護専門学校 オープンキャンパス

するが看護専門学校は8月1日と2日、オープンキャンパスを開催し看護師を目指す学生やその保護者、社会人の方々に参加いただきました。

学校の教育理念や概要について説明したあと、看護体験や実習室案内、在校生との懇談会を行いました。

来校者に対し、血圧測定や手洗いの説明を在校生が主体となって行い、来校者と在校生の交流が多いオープンキャンパスとなりました。



# 清水厚生病院 市民講演会

参加無料  
完全予約制

日時 令和6年10月19日(土) 14:30~

受付開始 13:30

場所 静岡市東部勤労者福祉センター 清水テルサ7階大会議室

■開会 14:30

■挨拶 JA静岡厚生連清水厚生病院 病院長 西村明人

■講演 14:40~15:10 清水における地域医療 -「自分らしく生きる」を支える地域づくり-  
講師 JA静岡厚生連清水厚生病院 副院長 成島道樹

15:15~16:00 市民の皆さんが知っておくとよい整形外科疾患  
講師 北里大学医学部 整形外科学 教授 高相昌士

■閉会 16:00

※日程・内容は、諸事情により予告なく変更になる場合があります。

申込締切

10月11日  
(金)

以下のQRから  
お申込みください



主催：JA静岡厚生連清水厚生病院 後援：一般社団法人静岡市清水医師会

お問い合わせ先 清水厚生病院 総務課 TEL：054-366-3333 Email：info@smz.ja-shizuoka.or.jp

※電話で申込の場合（月曜日～金曜日 16：30～17：00）

## JA静岡厚生連 よろず相談窓口のお知らせ

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお答えする窓口として、各病院、施設に「よろず相談窓口」を設置しています。

ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

JA 静岡厚生連

病気や介護、子育てなどの相談窓口

よろず  
相談

相談  
無料

お近くの窓口、またはお電話にてご相談ください。

病院・施設	受付窓口	電話番号
遠州病院	総合案内	053-453-1111
静岡厚生病院	医療相談室	054-271-7177
清水厚生病院	地域連携センター	054-366-3333
中伊豆温泉病院	医療福祉科	0558-83-3333
介護老人保健施設 きよみの里	事務部(1階窓口)	054-369-7700

受付時間 平日 8:30~16:30



# 旬の食材レシピ

## 自然薯の飛竜頭 (ひりょうず)

### 材料 (4人分)

自然薯……………250g  
 木綿豆腐……………1丁  
 人参……………1/4本  
 生しいたけ……………2ヶ  
 生ひじき……………10g  
 片栗粉……………適量

塩……………ひとつまみ  
 揚げ油、添え野菜



### 作り方

- ①自然薯はすりおろし、豆腐はなめらかにつぶしておく。野菜は短めの千切りに切る。
- ②①と塩・片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③油を180℃にあたためておく。
- ④③に②をスプーンですくいながら落とし入れる。

### 1人分の栄養価

カロリー：180kcal たんぱく質：7.4g 脂質：6.8g 塩分：0.5g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
 二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

とろろとして生でもおいしい自然薯ですが、揚げるとまた違ったおいしさがあります。

自然薯の粘りが少ないと、うまくまとまらず、油に入るとばらけてしまいます。片栗粉の量で調節してみてください。また、季節に合わせて銀杏や根菜などの野菜を入れると、食感を楽しむことができます。

きよみの里 管理栄養士 萩野 純子



### 食材の効能と保存法

日本原産の自然薯は、ヤマノイモの中でも粘りが強く、独特の風味があります。でんぷん分解酵素を多く含むため生食可能で、消化吸収を助けてくれます。

ハリがあり適度な太さで、重量感のあるものがおすすめです。

丸ごとなら新聞紙に包んで冷暗所、切ったものは切り口が空気に触れないようラップ等でしっかり包んで冷蔵庫で保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任  
 管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

## JA静岡市ファーマーズマーケット 北部じまん市



北部じまん市  
 塩澤知昭さん

### 店舗情報

住所：静岡市葵区北番町86  
 電話：054-272-2100  
 営業時間：9：00～17：00  
 年中無休（正月を除く）



北部じまん市には、静岡市北部の安倍奥・奥藁科の「オクシズ」から新鮮な農産物が届きます。なかでも藁科地区の「ほんやま自然薯」は、「ほんやま方式」と呼ばれる特許取得の栽培方法で育てられた真っすぐで粘り強く、豊かな山の香りがする逸品。10月から3月ごろまで店頭に並びます。手軽に味わえる冷凍のとろろ汁もおおすすめです。