



うみつばめ

ドキドキ・・・
あれ？ そんなに痛くないよ。～

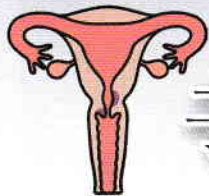
小児の予防接種の様子です。(保護者の同意を得て撮影)

基本理念

私たちは、地域の中核病院として、住民の立場にたち住民の健康、福祉、安全の向上に貢献します。

基本方針

1. 私たちは、患者さまの心(心身)の痛みに関心し、やさしさと思いやりのある医療を目指します。
2. 患者さまの医学的情報について、十分な説明を行い、理解と納得に基づいた医療の実践を行うとともに、個人情報の保護に努めます。
3. すべての職員が連携して、患者さまの満足と信頼が得られる医療の実践に努めます。
4. つねに医療の安全に関する知識と技術の向上に努めます。
5. 地域の医療、保健、福祉、介護との連携強化に努め、地域に開かれた病院を目指します。
6. つねにコスト意識をもって業務の効率化と能率化を図り、健全運営に必要な財政基盤確保に努めます。



子宮頸がんワクチン

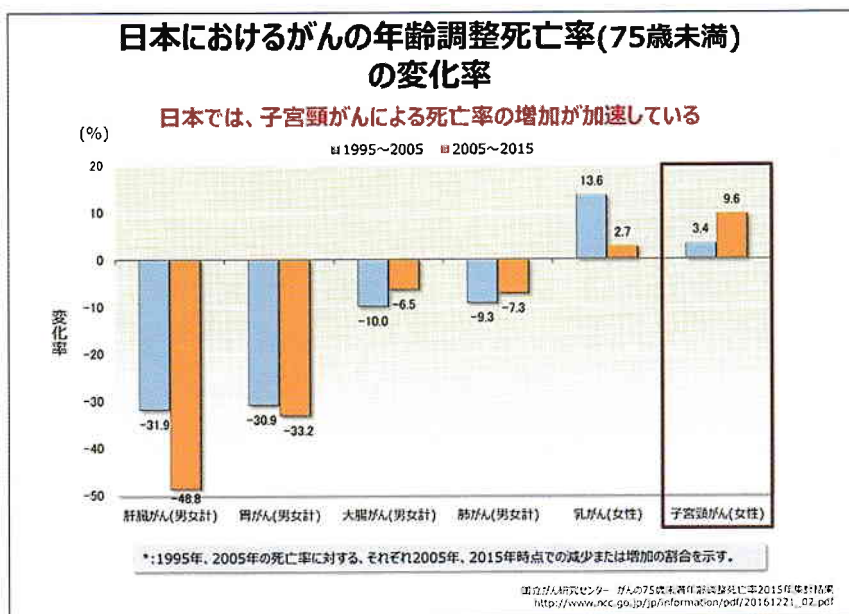
串本町病院事業管理者 竹村 司

今回は、子宮頸がんと子宮頸がんワクチンについてお話しさせていただきます。

●子宮頸がんについて

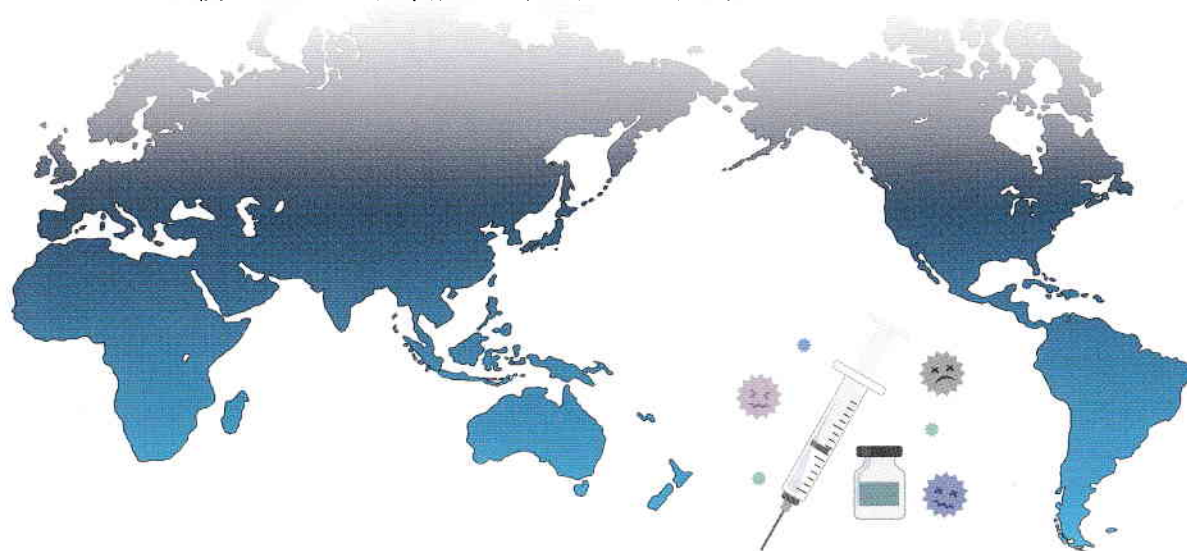
子宮頸がんは、日本全国で1年間に約11,000人が診断され、今や女性の国民病と言っても過言ではないほど増加しています。近年、発症年齢の若年化の傾向が進み、子宮頸がんと診断される人は20歳代後半から増加して、40歳代でピークを迎えます。すなわち、子どもを出産される可能性の高い年齢にシフトしています。進展度にもよりますが、この年齢で子宮を摘出しないといけない女性の数も増えています。

子宮頸がんの発生には、ヒトパピローマウイルス（HPV：Human Papillomavirus）の感染が関連しています。HPVは男性性器に存在し、主に性交渉で感染します。しかし多くの場合、感染しても自分の免疫によって排除されます。しかし、HPVが排除されず感染が続くと、一部に子宮頸がんが発生すると考えられています。



●子宮頸がんワクチン（HPV ワクチン）

子宮頸がんの発症を予防し、発症率を低下させるワクチンが開発され、その有効性が各国で報告されました。HPV ワクチン接種を国のプログラムとして早くに取り入れたオーストラリア、イギリス、アメリカ、北欧などの国々では、HPV 感染や前がん病変の発生が有意に低下していることが報告されています。また最近の報告では、HPV ワクチンと子宮頸がん検診が最も成功しているオーストラリアでは、2028年に世界に先駆けて新規の子宮頸がん患者はほぼいなくなるとのシミュレーションがなされました。わが国でもこれらの成績を基にして、平成25年4月に定期接種ワクチンとして採用されました。



●わが国における子宮頸がんワクチンの現状

ご存知の方も多いと思いますが、HPV ワクチンを接種した方の一部に、慢性の体の痛みや運動機能の障害、視力低下などが発症したとの訴えがあり、国は因果関係の調査のため、積極的接種の勧奨から除外しました。しかし、平成 28 年 12 月に厚生労働省研究班の全国疫学調査の結果が報告され、HPV ワクチン接種歴のない女子でも、ワクチン接種歴のある女子に報告されている症状と同様の「多様な症状」を呈する人が一定数存在すること、すなわち、「多様な症状」が HPV ワクチン接種後の特有の症状ではないことが示されました。さらに、名古屋市で行われた大規模調査では、24 種類の「多様な症状」の頻度が HPV ワクチンを接種した女子と接種しなかった女子で有意な差がなかったことが示されました。これらの調査結果により、厚労省は、このワクチンに対する積極的接種勧奨停止には法的拘束力はなく、市町村には勧奨と接種の責務があるとの見解を出しました。また最近、HPV ワクチン接種の積極的勧奨再開を目指す国会議員連も発足しています。

ノーベル賞受賞者の本庶先生は、「子宮頸がんワクチンの副作用というのは一切証明されていない。日本でもいろいろな調査をやっているが、因果関係があるという結果は全く得られていない。厚労省からの（積極的接種）勧奨から外されて以来、接種率は 70% から 1% 以下になった。世界で日本だけ若い女性の子宮頸がんの罹患率が増えている。一人の女性の人生を考えた場合、これは大変大きな問題だ。マスコミはワクチンによる被害を強く信じる一部の人たちの科学的根拠のない主張ばかりを報じてきた」との怒りのコメントを、異例とも言えるノーベル賞受賞時の会見で発せられました。また、2015 年 12 月 17 日、WHO（世界保健機関）が全世界に向けての HPV ワクチンの安全性を伝える声明文の中に、“Japan” と国名を明記したうえで、「日本政府の決定（積極的接種の勧奨から除外した）は不十分な根拠に基づくものであり、安全で効果的なワクチンが使用されないことにより、結果的に真の被害（子宮頸がんの増加）を及ぼしている」という内容を含んだコメントが挿入され、日本の医療界に大きな衝撃が走りました。これは、「日本の医学会の恥」とも言われています。



串本町民の皆さまへ

串本町民の皆さまにお願いいたします。「子宮頸がんワクチンは怖いワクチンだ」という間違った報道や偏見を拭っていただきたく思います。子宮頸がんの若年化が進んでいます。**子宮頸がんは、ワクチン接種により防ぐことのできる数少ない病気の一つです。**HPV ワクチンは初めての性交渉前に接種することが望ましいと考えられています。10 歳以上の女性が接種対象者ですが、日本小児科学会／日本産科婦人科学会では 11 ～ 14 歳での優先的な接種を強く推奨しています。法定ワクチンですので、小学校 6 年生～高校 1 年生の児童は接種が無料化されています。また万が一の副反応が生じることがあっても、他の法定ワクチンと同じく健康被害者救済制度の適用となりますのでご安心ください。また有料（自費）とはなりますが、この年齢でワクチン接種ができなかった 15 ～ 45 歳の女性に対する接種も推奨しています。大切なパートナーやお子さまを子宮頸がんから守るために、積極的に HPV ワクチンの接種をお考え下さるようお願い申し上げます。接種をお考えの方は、くしもと町立病院にご相談ください。



くしもと町立病院での「医療」と「介護」の連携サービスについて

くしもと町立病院では、串本町の地域包括ケアシステム※(注 1)の構築の一環として、医療と介護の連携事業にも取り組んでいます。

※(注 1) 地域包括ケアシステムとは、要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるように地域内で助け合う体制のことです。



従来から実施している訪問看護や通所リハビリテーションに加えて、令和3年5月より、新たに短期入所療養介護（医療型ショートステイ）を開設しました。

○短期入所療養介護の特徴

ショートステイには、特別養護老人ホームなどに短期間入所して主に生活面の介助を受ける「短期入所生活介護」（一般的なショートステイ）と、介護老人保健施設や医療機関に短期間入所して医療面を伴う介護を受ける「短期入所療養介護」（医療型ショートステイ）の2種類があります。



短期入所療養介護は、自宅で療養生活をしている要介護者が、一時的に施設に入所し、看護や医学的管理のもとに介護、機能訓練、そのほか必要な医療などを受けるサービスです。そのため医師が必ず配置されており、看護師の割合も多く、理学療法士などの専門職も配置されています。

○入所対象者

- ・インスリンの自己注射を行っている方や喀痰吸引が必要な方など、療養上の世話が必要な方や集中的なリハビリテーションが必要な方などを対象としています。
- ・短期入所療養介護は、本人の医療的処置のためもありますが、介護している家族などが病気、冠婚葬祭、仕事の都合等で一時的に在宅介護が困難な場合も利用できます。
- ・特別な理由がなくても介護者の休息のために利用すること（レスパイト目的）も可能です。



○介護事業への取り組み

和歌山県の高齢化率（32.4%）は全国で9位と非常に高く、県内においても串本町（45.4%）を含む紀南地方は、より一層高齢化率が高くなっており、現状の介護支援サービス事業だけでは町内の介護ニーズに対応しきれない非常に厳しい状況となっています。そのため、公立病院として医療だけに留まることなく、介護事業にも取り組む必要があることから、今回の短期入所療養介護の開設に至りました。

今後も更なる高齢化率の増加が予測されるため、令和4年度には《介護医療院》の開設も予定しております。長期的な医療と介護の両方を必要とする高齢者を対象に、「日常的な医学管理」、「看取り、ターミナルケア」等の医療機能と「生活施設」としての機能を提供させていただきます。

当院では、公立病院の責務として地域の医療と介護の切れ目のないサービスに貢献できるよう日々取り組んでまいります。



【文責：事務局 医事班長 石森 義基】

「夏バテ」だけでなく、「秋バテ」にもご注意を！

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕にはやっと秋の気配も感じる時期になってきました。暑い時期をなんとか乗り越えて、涼しく過ごしやすいようになってきたのに、「なんだか元気が出ない」「疲れがとれない」「食欲がない」「頭が痛い」などの体の不調が出ていませんか？それは夏バテ・・・でなく、秋バテかもしれません。



〈夏バテ・秋バテとは？〉

夏バテは、真夏特有の高温多湿の環境が原因で起こる体調不良です。発症時期は真夏の7～8月です。主な原因には

- 汗をかくことによる体内の水分・ミネラル不足・・・脱水症状
- 暑さによる食欲の低下、胃腸の疲れによる消化機能の低下
- 寝苦しさからくる、睡眠不足による体力の低下
- 暑い屋外と冷房の効いた屋内の温度差による自律神経の乱れ



などがあり、特に自律神経の乱れは、体内環境を整える機能がうまくいかなくなり、疲労感やだるさ、胃腸の不調といった症状を招きます

これに対して、秋バテは、ようやく涼しくなってきたにもかかわらず、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。主な原因には

- 夏の間に溜めてしまった疲れやストレス
- 冷たい物の取りすぎによる内蔵の冷え
- 朝夕と日中の寒暖差や、長雨などの低気圧の影響



などがあります。

『秋バテ』は、夏の間にためてしまった体の冷えから、自律神経を乱し、血の巡りが悪くなって内蔵の機能を低下させてしまうのです。

〈秋バテの予防と対策〉

秋バテは生活リズムが崩れた時に起こりやすくなります。生活リズムを整えるためのポイントは以下のとおりです。

- ① 温かいお風呂。ぬるめのお湯にゆつくりと浸かり、1日の疲れを癒す
- ② 運動。ウォーキングなどの有酸素運動を取り入れる。
- ③ マッサージ・ストレッチなどで体のコリをほぐす。
- ④ ビタミン・ミネラルなどの栄養素をとり免疫力を高める。



おすすめの秋の食材としては、サツマイモ、キノコ類、鮭、豆乳、山芋、はちみつなどがあります。積極的に摂るようにしましょう。



【文責：看護部 新屋 真理阿】

隠れ貧血に注意



【貧血とは？】

血液中の赤血球は、全身へ酸素を供給しています。

赤血球の主成分であるヘモグロビンが減少すると酸素を十分に供給できなくなり、貧血の症状（倦怠感・めまい・動悸・息切れ・顔色が悪いなど）が現れます。



倦怠感



めまい



動悸



息切れ



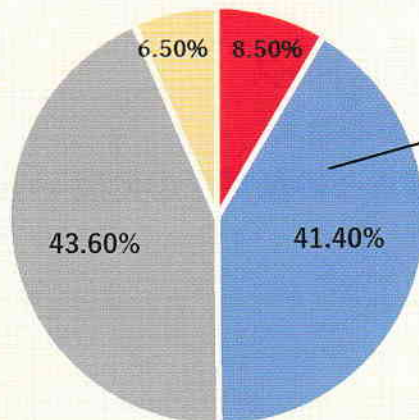
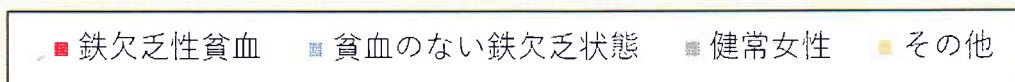
顔色が悪い

ヘモグロビン値が正常であっても、貧血のような症状がある方は珍しくありません。その場合、体内の鉄不足による、【隠れ貧血】を疑います。

古いデータになりますが、ある学会の調査によると、**日本人女性の約半数**がなんらかの鉄欠乏状態にあることがわかっています。



日本人女性の鉄欠乏状態

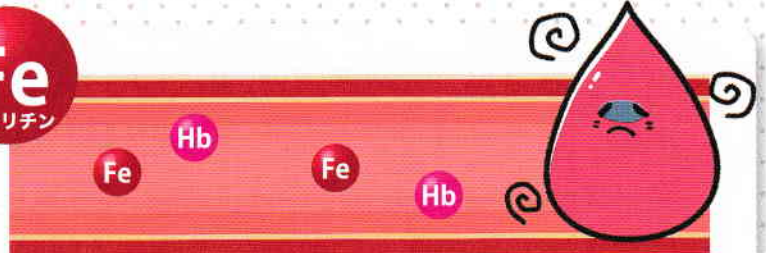


貧血のない
鉄欠乏状態

鉄不足を見つけるには??

鉄不足には段階があります。

- ① 貯蔵鉄（フェリチン）の減少
- ② 血清鉄の減少
- ③ ヘモグロビンの減少



まずは、①の**フェリチン**を調べてみましょう！



採血による血液検査で、採血後、約1時間で結果がわかります。
定期健診などではあまり調べることのない検査項目のため、発見が困難です。
症状が悪化してしまう前に、主治医にご相談下さい。



【文責：臨床検査部・山本・優希】

今回は糖尿病の食事について紹介します。

日本人の糖尿病のほとんどは、生活習慣などが原因で発病する2型糖尿病です。2型糖尿病は、運動療法や食事療法で血糖コントロールが可能です。



【 糖尿病の食事 】

糖尿病食は「健康長寿食」とも言われており、健康な人が食べても良い食事です。

糖尿病食の基本は主食（ご飯、パン、めん類など）と主菜（肉、魚、卵、大豆を使ったおかず）、副菜（野菜、きのこ、海藻などが中心のおかず）をそろえることです。



食事の適量は人によって様々です。主治医、管理栄養士に気軽にご相談ください。

野菜は足りていますか？

野菜は私たちの体に必要なビタミンを多く含む他、食卓に取り入れることでカロリーを抑えつつ、食べ応えのある食事ができます。また、野菜に含まれる食物繊維は、血糖の急な上昇を抑える効果があります。

和歌山県の1日の野菜摂取量

男性 約280g(全国26位)

女性 約230g(全国45位)

全国的にみて、和歌山県民の野菜摂取量は少ないようです。
まずは今の食事に小鉢1つ追加してみてはいかがでしょうか。



目標量：1日350g

【文責：管理栄養士 土井 麻緒】

当院で生まれた赤ちゃんをご紹介します☆ 4月～7月前半

4月生まれ



橋本 陽和さん

4月生まれ



久田 零斗さん

4月生まれ



小松 茉白さん

6月生まれ



小池 美翔さん

6月生まれ



瓜田 晴来さん

7月生まれ



谷口 潤さん

7月生まれ



後藤 滉惺さん

7月生まれ



新田 幸穂さん



【保護者の同意を得て掲載】

