

ゆりの花たより

2021
vol.55

ヒトパピローマウイルス(HPV)感染とワクチン・子宮頸がんのコト ……	2	院内FREE Wi-Fiの開始について ……	3
OLS始めました ……	2	第27回 栄養管理室のフレッシュコラム ……	4
ヤマザキショップ ……	3	第41回 リハビリ元気通信 ……	4
小児科 予防接種WEB予約システムの導入について ……	3		



ヒトパピローマウイルス (HPV) 感染と ワクチン・子宮頸がんのコト

産婦人科 科長 加藤 薫

♡ HPV感染症とがんの関係

HPVは、性経験のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんを始め、肛門がん、膣がんなどのがんや尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。(図1)

♡ HPVワクチンと子宮頸がんの予防について

日本では、小学校6年～高校1年相当の女の子を対象に、HPVの感染を防ぐワクチンの接種を提供しています。現在定期接種として公費の補助を受け接種可能なワクチンは2種類(サーバリックス®、ガーダシル®)あります。また新しくシルガード9®という9価ワクチンが2021年2月24日に認可されましたが公費の助成が待たれます。現在世界の80カ国以上において、HPVワクチンの国の公費助成による接種プログラムが実施されており、最近オーストラリアでは2028年には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(図2)。HPVワクチンのリスクとして一時期副反応が話題となりましたが、その因果関係は否定的で日本でもこの10月より接種勧奨が再開されました。ワクチンによって接種するタイミングや費用が異なりますので詳しく知りたい場合はぜひ産婦人科外来でご相談ください。

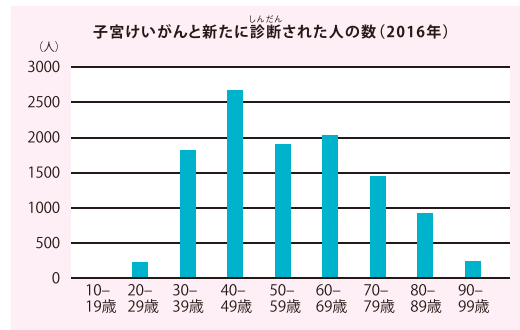


図1:厚生労働省HPリーフレットより抜粋

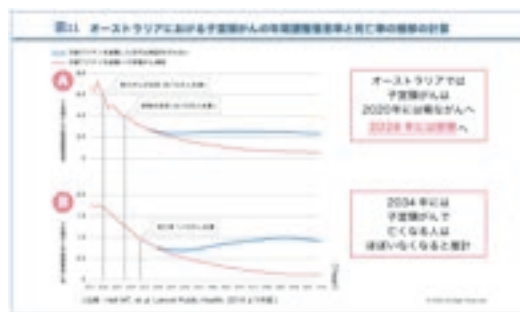


図2:日本産婦人科学会HPより抜粋

OLS始めました

整形外科部長／患者相談支援センター長 椎名 逸雄

当院ではこの春からOLS(骨粗鬆症リエゾンサービス)を開始しました。「リエゾン」とはフランス語で「連携」や「連絡」を意味する言葉で、骨粗鬆症リエゾンサービスは骨粗鬆症の治療に多くの職種のスタッフが協力・連携してあたっていく医療サービスということになります。

その目的は、最初の骨折への対応および骨折リスク評価と、新たな骨折の防止、また最初の脆弱性骨折の予防であり、サービスの提供対象は大腿骨近位部骨折例、脊椎椎体骨折例、その他の脆弱性骨折例、骨折リスクの高い例や転倒リスクの高い例、高齢者一般です。

すでに英国、豪州、カナダではこのようなサービスが実施され、多職種連携による骨折抑制を推進するコーディネーターの活動によって、骨折発生率が低下し、トータルでは医療費も少なくて済むことが報告されています(日本骨粗鬆症学会ホームページより)。

治療に関わる職種としては、医師の他に看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、診療放射線技師、医療相談員、医事課職員などが挙げられます。日常診療でも各職種のスタッフがそれぞれ違った側面から患者さんに関わっていくことになるため、お互いに情報を共有し、連携していくことでより個々の患者さんに適した治療を提供することが可能になります。

近年、骨粗鬆症患者さんは増える一方で骨粗鬆症による骨折で入院や手術を受けられる患者さんも数多くいます。骨粗鬆症治療や骨粗鬆症という病気そのものについてよくわからなかったり不安があったりする患者さん、ご家族も多いと思います。そのような場合には、ぜひ身近なスタッフにお声掛けください。



医療について知りたいことや疑問に思っていること、ありませんか？

医師・看護師・検査技師・リハビリ
ます。患者さんやご利用の方が
ご投函下さい。ご質問等の内容に



ヤマザキショップ

ヤマザキショップ総合守谷第一病院店 店長

2021年10月4日(月)ヤマザキショップ総合守谷第一病院店として新装オープンいたしました。

当店は、院内で働く職員の皆様への福利厚生の一環としての側面と、入院・外来患者様へのサービス提供といった2つの側面を持つ店舗です。イトインスペースも備え職員様と患者様のご希望に沿える店づくりをして参ります。

取扱い商品は、ヤマザキショップ限定のパン、豆いっぱい大福、高級食パンである「太陽(ひ)のちから」等、他のお店では買えない商品がおすすめです。他にもコンビニで販売している、おにぎり・弁当・サンドウィッチ・カップスープといった食品や、休憩時や昼食後に食べたいスイーツ、お菓子、アイスといった商品を取り揃えています。ご予約商品には全国ご当地弁当やシフォンケーキ等ありますので是非一度お試しください。

医療雑貨関係は、キコニア(分娩監視装置用トランスジューサ装着ベルト)、検査食はケアミール・サンケンクリン、成人用オムツなどがあります。また、歯ブラシ・小分けの洗剤・電池・肌着・下着といった入院にかかわる日用雑貨関係の取り扱いをしています。商品の決済方法は、現金・交通系IC(電子マネー)・PayPayがご利用できます。また、クレジットカード決済ができるよう申請しております。

当店はヤマト運輸の取扱店です。宅配物を店頭までお持ちいただければ発送できますのでご活用ください。

開店してから約3週間ほど経過致しましたが、まだまだ至らない点があるかと存じます。ご指摘事項は改善していき、職員様と患者様にご満足いただける店舗を目指してまいりますので、これからもよろしくお願い致します。



小児科

予防接種 WEB予約システムの導入について



当院では2021年10月より、小児予防接種WEB予約システムを導入しました。

10月からは小児インフルエンザワクチンの予約を開始し、今後は小児予防接種予約を全てこのシステムに移行する予定です。WEBシステムでは24時間予約が可能です。ワクチンの接種歴を確認しながら、接種間隔や接種時期など複雑なワクチン接種の予約をサポートいたします。ワクチンの接種歴の入力は、母子手帳の写真を撮り登録すると、数日で履歴が反映される機能を是非ご活用下さい。1つのアカウントでご家族全ての接種予約が可能となり、そろそろ接種時期のワクチンは何があるの?と確認することができます。

今後、当院での予防接種をお考えの方は、アカウント作成をお願いいたします。

予防接種WEB予約システム登録QRコード



院内FREE Wi-Fiの開始について



当院では患者様の利便性向上を目的として、院内フリーWi-Fiによるインターネット接続サービスをご利用いただけます(2021年10月9日より提供開始)。ご利用の際は、公衆無線LANのメリット・デメリットをご理解いただいた上で自己の責任においてご利用くださいますようお願い申し上げます。

利用可能エリア

・1階外来待合スペース、会計待合スペース

接続情報

SSID[daiichi_free]

認証キー[dai1free]



【FREE Wi-Fi利用時の注意事項】

- ・本サービスは、無料にてご利用いただけますが、利用者がインターネット上で利用した有料サービスはご自身の負担となります。
- ・本サービスの利用にあたっては、他の利用者の迷惑とならないよう、音声は消音の上で使用ください。
- ・本サービスへの接続設定等のお問い合わせに関して、当院では一切サポートを行っておりません。各自でご対応をお願い致します。
- ・利用者の環境や回線の混雑状況等により、通信速度の低下や繋がらない場合等もございます。また、本サービスを利用したことにより生じたあらゆる損害等について、当院は一切の責任を負いかねますので予めご了承ください。
- ・業務に支障をきたすような不具合が生じた場合など、予告なく回線を切断することがございますので予めご了承ください。

病院に来るとほとんどの方が採血をされ、前回と比べてどうなっているか?診察時に先生からお話があり、検査結果の用紙をもらいますよね。今回は食事との関係が深い検査値について少しですが御紹介したいと思います。

HbA1c

ヘモグロビンエーワンシー

基準値

4.3~5.8%(NGSP値)

過去1~2ヶ月の平均血糖値を反映します。
つまり過去1~2ヶ月、血糖コントロールがどうだったか?をみることが出来ます。
糖尿病の診断にも用いられる検査値です。
5.8%を超えている方は、将来糖尿病にならないよう今から食事の見直しをしましょう。
具体的には、①食事バランスを整え(毎食主食、主菜、野菜を食べる)、②お菓子や甘いジュースは控えること、③油・脂物の取り過ぎにも注意が必要です。

TG

中性脂肪

基準値

30~150mg/dL

食事による影響が大きく、食後に高値を示すため空腹時に採血することが必須です。
TGが上昇する要因として以下のようなものが考えられます。
①主食(ご飯、パン、麺など)の過剰摂取
②お菓子、甘い飲み物の過剰摂取
③アルコールの過剰摂取
どれも共通していることは「糖質」です。
摂り過ぎた糖質は中性脂肪につくり変えられ、脂肪として蓄えられます。



LDL-C

悪玉コレステロール

基準値

65~140mg/dL

動脈硬化症の予後を知るために有効な検査です。
その他疾患や薬物の服用など、食事と関係なく高値を示す場合もありますが、多くの場合は以下のような点に留意しましょう。
①コレステロールを多く含むものを控える。(卵や魚卵、レバーなど)
②大豆製品を積極的に摂る、魚(特に青魚)の食べる回数を増やす。
③野菜、海藻、きのこ類を積極的に摂る。
(これらに多く含まれる食物繊維がコレステロールの吸収を穏やかにしてくれます)



糖尿病や脂質異常症と診断されたけど、食事をどうしたら良いかわからない、詳しい話を聞きたい、など栄養指導をご希望の場合は主治医にご相談下さい。

リハビリ
元気通信

第41回 サッサカ歩きとゆっくり歩き?「インターバル速歩」のご紹介

総合リハビリテーション室 理学療法士 深谷 大輔

10月上旬は「まだまだ暑いな~」なんて思っていたのですが、下旬には急に真冬並みの寒さが訪れ、「スポーツの秋はいいけどこへやら?」と思わずにはいられませんでした。それでもだいたい外で運動しやすい季節になりました。今回は、誰でもすぐに始められる運動である「ウォーキング」について、ひと工夫加えた方法「インターバル速歩」をご紹介します。

インターバル速歩とは、速歩き(サッサカ歩き)とゆっくり歩きを各3分ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。速歩き3分+ゆっくり歩き3分を1セットとして、1日5セット、速歩きの合計が15分になるように行います。5セットをまとめて行っても、1日の中で分割して行っても効果に大差はありません。速歩きのスピードは最大速歩きの70%程度、感覚的には「ややきつい」と感じる速さです。一定の距離(例えば電柱と電柱の間など)を全力で速歩きした時間を計測し、それを0.7で割った時間で同じ距離を歩けば、最大速歩きの70%のスピードになります。胸を張った姿勢、大股歩きで、週4日以上行うことが目標になります。

ウォーキングの前にはストレッチなどの準備運動をし、適宜水分補給しながら行いましょう。周囲の状況によってはマスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいを十分するなど、感染予防策も忘れずにしてください。

おさらい MEMO	インターバル速歩とは	インターバル速歩を続けると、こんな効果を得られることも
	【サッサカ歩き】3分+【ゆっくり歩き】3分=1セット これを交互に繰り返す	①血圧 値が下がります。心臓の負担が軽くなります。
	※サッサカ(「サヤヤ」と感じる速さ) ※ゆっくり(足が重くなる)	②血中脂質 悪玉コレステロール値が下がります。
目標	1日5セット 30分 1週間に4日	③心臓 心肺機能が向上し、有酸素能力が向上します。
	※1週間以上続けて行うことで、効果はさらに高くなります。	④気分 気分が爽やかになり、ストレスが軽減されます。
	※1週間以上続けて行うことで、効果はさらに高くなります。	⑤生活習慣病の予防効果が期待できます。

第42回もお楽しみに!