

JAとりで通信

NO.405
2024.7.26

連載

連携医のご紹介

連載

高齢者に多い
呼吸器の病気



当科は女性の健康問題に広く携わる診療科です。女性は体内のホルモン環境により思春期から性成熟期、更年期、老年期までのライフステージによって多様な心身の問題を生じますので幅広く診療

しています。健康寿命の延伸には予防医療が不可欠ですが、その一つである子宮頸がんとHPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンについてご紹介します。

● 子宮頸がんの罹患率

年間約1万人が罹患し約2,800人が死亡しており、近年、患者数・死亡者数とも漸増傾向にあります。特に20～40歳代の若い世代で罹患率が増加しており問題となっています(図1)

図1 子宮頸がんの年齢階級別罹患率 (日本産科婦人科学会ホームページより引用)



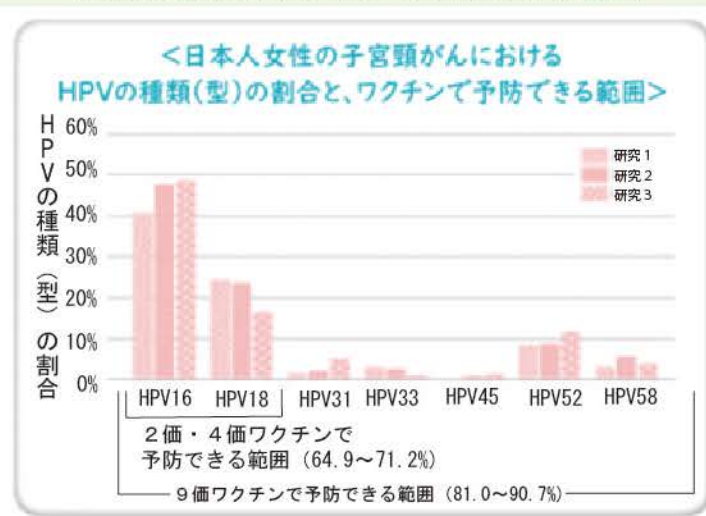
● ワクチンの種類

2価ワクチン（サーバリックス®）および4価ワクチン（ガーダシル®）は、HPV16・18型の感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぎます。9価ワクチン（シルガード9®）は、HPV16・18型に加え、31・33・45・52・58型の感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の80～90%を防ぎます(図2)。海外の調査ではワクチン導入により、子宮頸がんの前がん病変や子宮頸がんそのものを予防する効果が報告されています。

● 子宮頸がんの原因

子宮頸がんの原因の95%以上はHPV感染といわれています。日本人の子宮頸がんの50～70%の原因はHPV16・18型で、このタイプは感染からがんに至るまでのスピードが速いことが知られています。特に若い世代の子宮頸がんではHPV16・18型の頻度が高いのですが、HPV16・18型の感染はHPVワクチンで予防することができます。

図2 日本人女性の子宮頸がんにおけるHPVの種類別の割合とHPVワクチンで予防できる範囲



(厚生労働省ホームページより引用)

● 日本のHPVワクチンに関する動向

子宮頸がんはHPVワクチンと検診の併用で、「撲滅が可能ながん」として世界各国で対策が進められています。日本では2010年度からHPVワクチン接種に対する公費助成が開始、2013年4月に予防接種法に基づき定期接種化されました。しかし接種後の多様な症状が社会問題となり、2013年6月に接種の積極的勧奨の一時差し控えが発表されました。厚生労働省はワクチンの安全性に特段の懸念はなく、接種の有効性は副反応のリスクを上回るとし、2022年4月に積極的勧奨再開となりましたが、約9年間HPVワクチンの定期接種は停止状態でした。

● HPVワクチン接種機会を逃した世代へのキャッチアップ接種

対象の方は公費でHPVワクチンの接種が受けられます。

【対象】過去にHPVワクチンの接種を計3回受けていない、平成9年度生まれ～平成19年度生まれ（誕生日1997年4月2日～2008年4月1日）の女性

【期間】令和4(2022)年4月～令和7(2025)年3月
3回の接種終了までに半年間はかかりますので(図3)、対象の方は早めの接種をお勧めします。

図3 HPVワクチンの投与スケジュール (厚生労働省ホームページより引用)



3種類いずれも1年以内に接種を終えることが望ましい。

- ※1 1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。
- ※2・3 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3) あけます。
- ※4・5 2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の1か月と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※4)、3回目は1回目から5か月以上、2回目から2か月半以上(※5) あけます。



● 当科での取り組み

HPVワクチン3種類の、公費による定期接種・キャッチアップ接種に加え、任意接種（自費）も行っています。ご希望の際は、外来の予約をお取りください。

● 今後の展望

現在、男性への4価ワクチン（ガーダシル®）の任意接種が承認されています。中咽頭がんや肛門がんなどの原因と考えられているHPV感染の予防に加え、性交渉によるHPV感染から女性を守ることにつながります。今後、本邦においてもHPVワクチンの定期接種が男女問わず広く行われ、子宮頸がんが撲滅することを切に願っています。

連載

高齢者に多い呼吸器の病気

呼吸器内科部長 山下 高明

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

日本全体では500万人ほどいると推測されています。
しかし実際に治療を受けているのは26万人ほどです。
治療をしないと病気は進行するのですが、多くの人が
『まさか自分が』と知らないので受診せず、病気を進行
させてしまっているのです。

英語の頭文字をとって **C O P D**

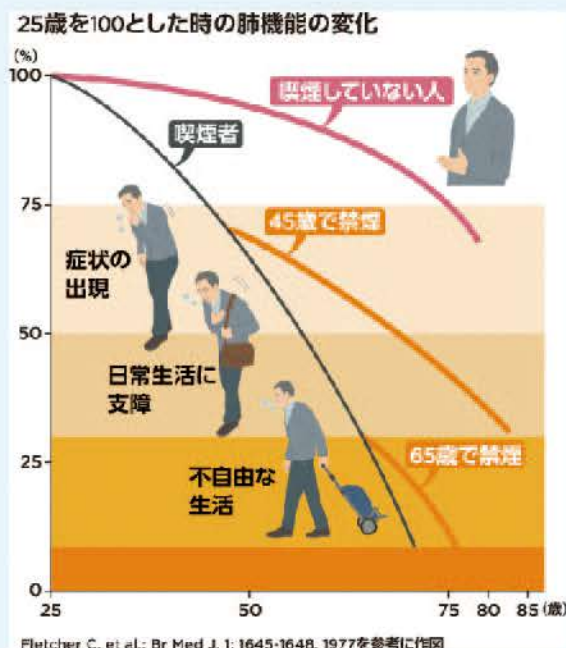
Chronic (慢性)
Obstructive (閉塞性)
Pulmonary (肺)
Disease (疾患)



むらいクリニックのホームページから引用

『何十年もタバコを吸っている』
『慢性的に咳が出る』『年のせいか息
切れがする』『最近、階段は登ってい
ない』・・・心当たりのある方は『呼吸
機能検査』を受けてください。

治療は『吸入薬(気管支拡張薬)を
吸う』『歩く』です。これ続けるだけ
で少なくとも病気の進行を抑えるこ
とができます。(軽症の場合は生活態
度だけでも良い場合があります)



アストラゼネカ社の「COPDがよくわかる本」から引用

病気が進行してしまったら・・・在宅
酸素をするしかなくなります。
『呼吸が苦しい』人生では、やりたい
ことも出来なくなってしまいます。ぜ
ひ診断を受けて、治療を開始してくだ
さい。『呼吸が楽になった』『出かける
ことが増えた』『また趣味を再開でき
た』・・・人生が豊かになった・・・治療の
目的はこれに尽きると思います。

おいしい治療食のレシピ

JAとりで総合医療センター 栄養部

高血圧症食



材料 1人分

ビビンバ丼

- ・ごはん 150 g
- ・牛薄切り肉 70 g
- ・焼肉のたれ 10 g (大さじ1杯弱)
- ・もやし 30 g
- ・ほうれん草 40 g
- Aごま油 4 g (小さじ1杯)
- A塩 0.3 g
- Aいりごま白 3 g (小さじ1杯)
- ・キムチ 30 g
- ・温泉卵 50 g 1個

牛乳寒天

- ・牛乳 50ml
- ・熱湯 10ml (大さじ2/3杯)
- ・砂糖 9 g (大さじ1杯)
- ・粉寒天 0.5 g
- ・みかん缶 10 g

作り方

ビビンバ丼

- ① もやしはさっと茹でる。
- ② ほうれん草は良く洗い、茹でて5cmくらいに切る。
- ③ Aを混ぜ、①と②のもやし、ほうれん草にそれぞれ半分ずつ分け、和える。
- ④ 牛薄切り肉は焼肉のたれをからめ、フライパンで炒める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、その上に③と④、キムチ、温泉卵をのせる。

牛乳寒天

- ① 牛乳はレンジで人肌に温めておく。
- ② 耐熱の器に粉寒天を入れ、熱湯を加えて良く混ぜ溶かし、砂糖も加えて良くかき混ぜる。
- ③ ②に①の牛乳を加え、良く混ぜる。冷蔵庫で冷やし、固めたら完成。
- ④ お好みでみかん缶を飾る。

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
ビビンバ丼	676	23.1	39.3	63.1	2.3
牛乳寒天	73	1.8	1.9	13.2	0.1
合計	749	24.9	41.2	76.3	2.4

連携医のご紹介

医療法人社団 和晃会グループ 取手ボックスヒル歯科



院長 米良 佳朗
め ら よしろう

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00～14:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00～19:00	○	○	○	○	○	○	○
最終受付：18:45							

休診日 リボンとりで休館日・お盆・年末年始

連絡先 〒300-0024 茨城県取手市新町1-9-1
リボンとりで 3F
TEL 0297-70-5066

取手ボックスヒル歯科は、取手駅出入り口から徒歩約1分のリボンとりで内にある、電車を通院しやすい歯科医院です。全日、朝10時から夜19時まで診療をしているので、仕事の終わりが遅い方や平日に都合をつけられない方も通院しやすい診療体制となっております。

感染症予防のため、当院では世界トップクラ

スと言われるヨーロッパ規格のオートクレーブ（高圧蒸気滅菌機）を導入しており、いずれも患者さんの為にこまめな清掃や換気など基本を怠らず、清潔な院内環境を整えていますので安心して受診いただける医院となっております。どうぞお気軽にご相談ください。

新人のご紹介

臨床検査部



臨床検査部では今年度2名の新人が入職しました。一人は疑問に感じたことはすぐ質問し解決できる所が長所で毎日コツコツと仕事に取り組むタイプです。もう一人は明るく元気で素直、そしてグングン新たな仕事を吸収していくタイプです。

まもなく夜間や休日勤務の研修が始まり、覚えることはたくさんありますが二人とも一人前になることを目標に日々頑張っています。とても成長が楽しみな二人です。

城山

助産師便り



当院でお産した方からのメッセージ

この度は大変お世話になりました。第一子、第二子ともにJAを選んで良かったです。
先生、助産師さん方ありがとうございました。

ご飯が美味しかったです。



母子ともに無事でよかったです！
ありがとうございました！



この度は出産のサポートをしていただきありがとうございました。帝王切開で初産で、とても不安もありましたが温かい声かけで無事に出産することができました。

看護師、助産師さん達はとても優しくケアしてくださいました。



この度は大変お世話になりました。中々体調が優れなくもどかしい思いをしている中、助産師さんたち皆温かく寄り添ってくださり大変感謝しております。短い同室期間で授乳に不安がありますが、頂いたアドバイスをもとに励んでいきたいと思えます。

大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

みなさんとても親切で困っている時に的確なアドバイスを沢山頂くことができ本当に感謝しています。第二子もまたこちらで産みたいです。

第23回医療連携講演会・懇親会を開催

～対面での開催に200名以上が参加し情報交流～



懇親会の様子

6月27日に第23回医療連携講演会・懇親会が当院の3階講堂で開催され、院外と院内から200名以上の方が参加されました。コロナ禍ではハイブリット形式で講演会を開催しましたが、懇親会の開催は5年ぶりとなります。

講演会では「アルツハイマー型認知症治療の病診連携」と題して、当院の脳神経内科科長の片山優希医師がアルツハイマー型認知症の治療薬レカネマブの効果などについて講演しました。レカネマブはアルツハイマー病を完治させるのではなく認知症の進行を緩やかにする薬剤であることや、レカネマブを投与する基準に当てはまるか検査することを患者さんに説明して頂きたいとお話ししました。

講演会後に開催された懇親会では、院内外の皆様が各診療科ごとにお話しできるようにテーブルがセッティングされ、お食事を召し上がりながら普段の診療などについて盛んに情報交流されていました。

感染管理認定看護師が出前講座

7月9日に取手市の小文間学級の皆様からお申込みを頂き出前講座を開催しました。感染管理認定看護師の神津文子さんが「高齢者がかかりやすい感染症」と題して、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、肺炎、結核、带状疱疹を取り上げ、症状や治

療法、予防法などについて資料を使ってお話ししました。また感染予防のポイントは①感染源から離れること②感染源を取り除くこと③感染経路を絶つこと④免疫力を高めることであり、日頃から予防して元気な毎日を過ごしましょうと呼びかけました。



出前講座の様子



感染管理認定看護師の神津文子さん

今月の表紙

女性の健康にはホルモンの変動が深く関与し、様々な影響を与えています。産婦人科は幅広い年齢層の女性の健康をサポートいたします。