MERRY CHRISTMAS

JRほすぴたる

第271号
2023年
12月号
発行責任者
事務部長

子宮頚がんを防ぐヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン ～キャッチアップ接種と9価ワクチンについて～

2022 年 4 月に子宮頚がん予防のヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン接種の積極的勧奨が再開されました。

このワクチンは 2013 年 4 月に定期接種化されました。しかし接種後に体の痛み、麻痺、不随意運動などの様々な症状を呈する報告が相次ぎ、同年 6 月から約 9 年間、定期接種ではあるものの積極的に接種を勧めないという形が続きました。国内外で調査や研究が行われ、ワクチン接種後の症状とワクチンとに因果関係は無いとの結論が出て勧奨接種再開となりました。

【小児科　西井亜紀】

海外ではワクチン接種が進み、子宮頚がんの発症は 90%以上減少しました。しかし国内では 1 年間に約 1 万人の女性が子宮頚がんを発症し、約 3000 人が命を落とすという状況が続いてしまっています。

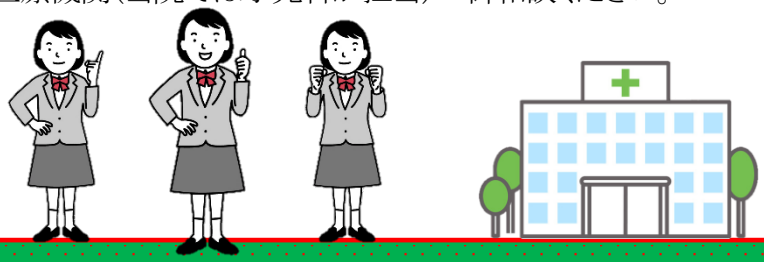
なるべく多くの女性がこのワクチンを受けられるよう、勧奨接種再開と同時に積極的接種の差し控えの期間に接種対象だった年代の方への無料の「キャッチアップ接種」も開始されています。

さらに 2023 年 4 月からは、これまでの 2 価・4価のワクチンよりも多くのタイプの HPV ウイルスに効果のある9価ワクチンが定期接種として加わりました。キャッチアップ接種対象の方も9価ワクチンを接種できますし、これまで2価や4価の HPV ワクチンを接種した方が残りの接種に 9 価ワクチンを選ぶこともできます。通常 HPV ワクチンは 3 回接種ですが、9価ワクチンは 14 歳までに初回接種を受ければ 2 回で接種を完了することができます。

この数年、宮城県内でも HPV ワクチンを接種する方は加速度的に増えていますが、勧奨接種再開やキャッチアップ接種をまだご存じない方もいらっしゃるようです。ワクチン後の種々の症状について当時大きく報道されましたので、不安を持たれる方もいらっしゃるでしょう。当科でもしばしば相談をお受けしますが、日本での子宮頚がんの現状とワクチンの効果についてお話ししますとほとんどの方が接種を希望されます。新型コロナウイルスワクチンの影響か、HPV ワクチンを筋肉注射という理由でためらう方はいらっしゃらなくなりました。

公費負担(無料)での接種の対象は定期接種の小学校 6 年生～高校 1 年生の女性、およびキャッチアップ接種の 1997 年 4 月 2 日～2007 年 4 月 1 日生まれの(2023 年度に 17 歳～26 歳になる)女性です。なおキャッチアップ接種の期限は 2025 年 3 月です。HPV ワクチンは高額で、公費助成が無いと 2 価・4 価は 3 回で約 5 万円, 9 価は 9 万円ほどかかります。

HPV ワクチン接種希望の方、迷っている方も、どうぞかかりつけの医療機関(当院では小児科が担当)へ御相談ください。



コレステロールが気になる方へ ～食事のポイントについて～

12 月はクリスマスや大晦日といったイベントが多く、食べ過ぎてしまうという方も多いのではないでしょうか。ついつい食べ過ぎてしまうという方に注意して頂きたい採血項目の一つに、「コレステロール」があります。コレステロールには、肝臓のコレステロールを体全体に運ぶ役割を持つ「LDL(悪玉)コレステロール」と、体内の血管壁にたまったコレステロールを肝臓に運ぶ役割を持つ「HDL(善玉)コレステロール」があります。このバランスが崩れると、心疾患や脳血管疾患の原因となる動脈硬化のリスクが高まるため注意が必要です。今回は、コレステロールが気になる方へ食事のポイントをご紹介します。

① 飽和脂肪酸を減らしましょう

飽和脂肪酸とは、LDL(悪玉)コレステロールを増加させる働きがあり、肉類やバター、生クリーム、菓子パンなどに多く含まれています。洋食や肉類を食べることが多いという方は、食べる回数を減らしましょう。

② コレステロールが多く含まれる食品を控えましょう

肉・魚の内臓類、魚卵、卵、卵を使った菓子類は控えめにしましょう。

③ 魚や大豆製品、野菜をとり入れましょう

魚や大豆製品には、動脈硬化を改善する作用があります。魚や大豆製品は、1 日 1 回程度を目安にとり入れましょう。また、野菜などに多く含まれる食物繊維には、LDL(悪玉)コレステロールの吸収を緩やかにする作用があります。海藻、きのこ、こんにゃく類を含めて、1 日 350g(小鉢 5 杯分)を目安にとり入れてみましょう。

【栄養管理室 管理栄養士 外池祐紀】

寄って行こ～座☆開催

皆さんご一緒に
リハビリ体操

事務部長も
一緒に goo👍👍

10月25日 認定看護師4名による公開講座『寄って行こ～座☆』を開催しました。当院をご利用されている患者さまだけでなく、地域の皆さまにもご参加いただき、各認定看護師からの講話『人生会議』『認知症のふしぎ』『嚥下について』『感染症の予防について』および休憩時間にはリハビリテーションスタッフによる体操を行い、楽しい2時間を過ごしました。

分かりやすく工夫
を凝らした講座!

大盛況!!

出前授業開催

茂庭台小学校5年生の皆さんへ後藤恵美利看護師、秋山由梨香看護師による出前授業を行いました。

新幹線の中で具合が悪くなった乗客への対応を他部門の社員の方と一緒に寸劇を行うなど、安全・安心を守っているお仕事について伝えてきました。子どもたちは皆真剣なまなざしで授業を受けてくれていました。

11月2日

着任のご挨拶

11月より手術室で勤務させていただくことになりました。手術室での勤務は10年程前でブランクがあるのですが、早く仕事を覚えていけるように頑張ります。ご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、よろしくお願いします。

看護部 手術室
大沼(おおぬま) 清子(せいこ)

出身地:宮城県
趣 味:ドライブ・カフェ巡り