

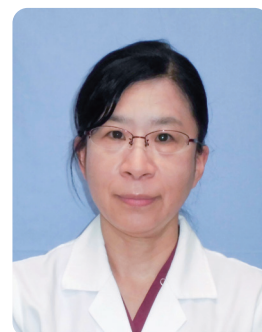
SHISEI

第73号 2023年9月

一般社団法人 至誠会第二病院 〒157-8550 東京都世田谷区上祖師谷5-19-1 TEL:03-3300-0366(代表) FAX:03-3307-6731(代表)
編集:地域医療連携室(内線211/395) FAX:03-3307-0013(直通) URL:http://www.shiseikai-daini-hosp.jp/

病気を予防するワクチンのお話

内科医長 樋田 まゆみ



最近『带状疱疹』、『子宮頸がん』については、テレビ、新聞等にて見聞きされている方がたくさんいらっしゃると思います。今回は、この2つの病気を予防するワクチンについてQ&A方式でご紹介させていただきます。

1. 『带状疱疹』

Q: 带状疱疹はどんな病気ですか。

A: 成人日本人の9割以上(年間60万人)が带状疱疹を発症する可能性があるといわれています。だいたい50歳以上から増加し、80歳までには3人に1人が带状疱疹を発症すると考えられています。

水ぼうそうが治った後もウイルスが体内に潜伏しており、体力低下や、免疫力が低下した際に、再びウイルスが活性化して、痛みや発疹が出現する病気です。

Q: 带状疱疹後神経痛(PHN)とは何ですか。

A: 50歳以上で带状疱疹を発症した人のうち、約2割は3か月以上痛みが続く、带状疱疹後神経痛(PHN)になるといわれています。

このような症状が長引くことで時間的、経済的な損失は避けられません。

Q: 予防方法はありますか。

A: 带状疱疹を予防するにはワクチン接種による効果がみられるといわれています。带状疱疹ワクチンは2種類あります。

【水痘ワクチン(带状疱疹予防)、生(なま)ワクチン】ともいわれます。

①平成28年、国内製水痘ワクチンは、50歳以上の方々を対象に、带状疱疹の予防としての効能が追加となり、任意接種で行われていましたが、発症予防効果が高齢になると低下すること、従来の生ワクチンであることから、免疫抑制をきたす疾患や薬剤を使用している方には使用することができないワクチンです。

【带状疱疹ワクチン、不活化(ふかつか)組み換え带状疱疹ワクチン】ともいわれます。

②2020年から国内で販売されています。初回と2か月間隔の計2回で筋肉内に接種します。

基本理念 『至誠と愛』の心を持って、医療を誠実に、地域、社会に貢献いたします

基本方針

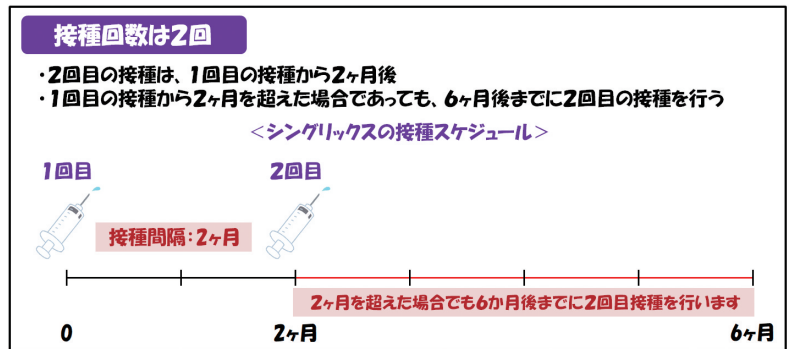
1. 全職員のチームワークにより、患者さま中心の医療を提供いたします。
2. 安全で質の高い医療を提供いたします。
3. 地域医療への貢献と連携の推進を行います。
4. 医療の進展に沿うべく、絶えず努力をいたします。
5. 情報を開示し、医療の透明性に努めます。
6. 健全で安定した医療経営に努めます。



50歳以上の方で90%以上の発症予防効果があります。注射部位の痛みが50%以上、また熱、発赤などの出現報告もあります。

※注射後には、痛み止めや解熱剤を使用しても構いません。

※帯状疱疹ワクチン(生ワクチン、不活化ワクチン)は費用がかかることから、東京都の補助により自治体からの費用助成が開始されました。(2023年8月現在35区市町村の助成開始との報道あり)



2. 『子宮頸がん』

Q：子宮頸がんはどんな病気ですか。

A：子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)が性行為によって感染することにより発症します。約80%の人が感染し、多くは自然に消失しますが、一部が数年から数十年かけて子宮頸がんとなり発症します。

Q：予防方法はありますか。

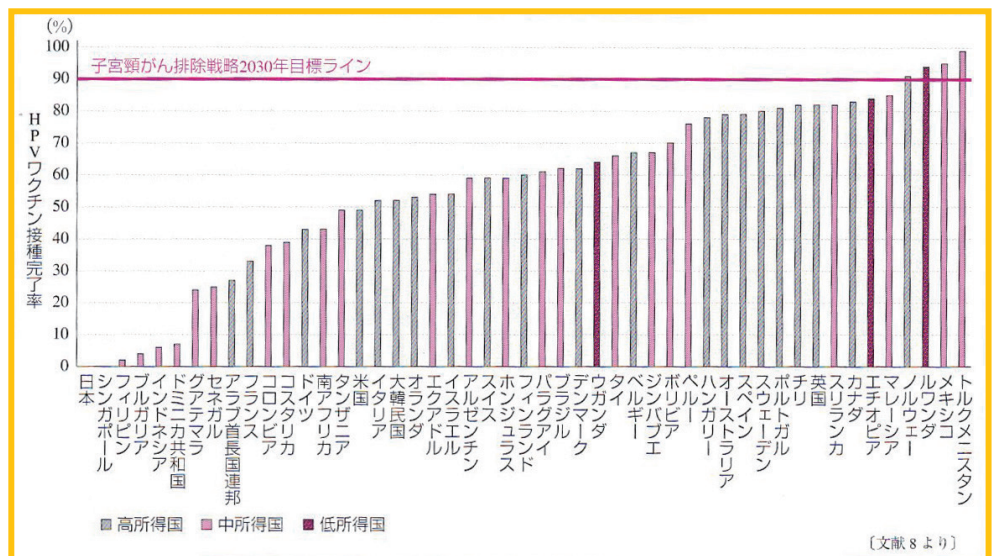
A：子宮頸がんワクチンがあります。

このワクチンは、HPVに感染する前に接種することで子宮頸がんの発症を予防できるワクチンです。

現在、小学校6年生から高校1年生相当年齢の女性に公費(自己負担なし)で受けることが出来ます。若い方が子宮頸がんにより子宮を失い、妊娠、出産の機会を失わないよう是非とも接種をおすすめします。

またキャッチアップ対象者といわれる平成9年4月2日から平成19年4月1日生まれ(小・中・高校生の時に予防接種が受けられなかった人)の方も公費対象です。

WHO(世界保健機関)は、15歳までに90%の女性がHPVワクチンを接種すべきであると推奨しており、世界各国での接種率は着々と上昇する中、日本においては接種率が伸びていない状況です。



※各国の15歳までの女兒のHPVワクチンの接種率の現状

各々の予防接種は、各区市町村が主体となって実施しています。お知らせは随時更新されていく場合がありますので、最新の情報(いつ・どこで・どのように受けられるかなど)をお住いの予防接種担当科へお問い合わせください。

当院の
ワクチン費用

带状疱疹	水痘ワクチン(生ワクチン)	7,700円(世田谷区は4,000円の助成あり)
	不活化組み換えワクチン	22,000円/1回 ×2回接種 (世田谷区は1回につき10,000円の助成あり)
子宮頸がん	HPVワクチン	対象者は自己負担なし ※当院では高校生以上のみ接種可能

※带状疱疹は内科、子宮頸がんは婦人科外来にて完全予約制となっております。

■ プロフィール ■

ひだ
樋田 まゆみ

プライマリケア、総合診療、感染症対策、血液疾患、輸血関連、働く世代の健康管理などを中心に診療に携わっています。
限られた医療資源を皆さんと共有し、個人の思いに寄り添う診療を実践し、安心が感じられる日常を将来も継続させるため、毎日奮闘中です。日頃より、地域の皆様やすべての医療従事者の方々にはご協力とご指導いただき感謝申し上げます。今後とも宜しくお願い申し上げます。

みんなの栄養学

～災害備蓄食のススメ～ 前編



栄養管理室 飯塚 祐子

毎年9月1日は、防災の日。みなさんは、地震や大雨などの災害に備えて、食料を備蓄していますか？準備しようと思っても、何をどのくらい準備すればよいのか分からない…という方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は“準備する災害備蓄食の量”、“不足しがちな栄養素”、“おススメの食材”について2回にわたり、ご紹介します！

【何をどのくらい準備したらよい？】

家庭での備蓄は、最低3日～1週間分を目安に準備することが推奨されています。災害支援物資は、災害が起きてから3日程度で到着することが多いですが、大規模な災害の場合は物流の寸断等により、1週間以上かかるケースも少なくありません。

農林水産省では、大人1人の1週間分の備蓄食料の例を以下の通り示していますので、ぜひ参考にしてみてください♪

(出典：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド)

必需品

・水
※1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)
2L×6本×2箱

・カセットコンロ
・カセットボンベ
6本

お好みのお茶や
清涼飲料水なども
あると便利

主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

・米
※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)
2kg×1袋

・乾麺 (そば・うどん・そうめん・パスタ)
そうめん1袋 (300g/袋)
パスタ1袋 (600g/袋)

・カップ麺類
3個

・パックご飯
3個

適宜
・その他
(シリアルなど)
牛乳
(LL牛乳)

主菜 (たんぱく質の確保)

・レトルト食品
牛丼の素、カレーなど9個
パスタソース3個

・缶詰
お好みのもの
9缶

チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事

副菜・その他 適宜

・日持ちする野菜
(たまねぎ、じゃがいも等)

・野菜ジュース、
果汁ジュース等

・梅干し、のり、
乾燥わかめ等
・塩、砂糖、しょうゆ、
めんつゆ等の調味料

・インスタント味噌汁や
即席スープ

「NST」が栄養管理をサポートさせていただきます

本誌をお手に取って頂きありがとうございます。看護師の中川です。みなさんは「NST」という言葉を聞いたことはありますか？

「NST」とはNutrition Support Team

「**栄養サポートチーム**」です。名前の通り、栄養面のサポートを中心に各専門職が集まった集団です。

普段はあまり意識することはないかもしれませんが、「口から食べる」何気ない日常に困難が生じることがあります。それは病気や身体・認知機能の低下・あるいはご本人の意思からの場合もあります。「食べたくない」「食べたいけど、食べられない」方や「食べてほしい」と心配する家族や周りの方々を対象に、各専門職が集まり、一人ひとりに適したプラン・原因の検討・

精査の提案などを毎週話し合い、各部署で実践できるようサポート活動をしています。

看護部：NST 担当 中川 美和



“食欲がない”、“痩せてきた”、“飲み込みが悪い”など何か気になる症状がございましたら主治医又は看護師にご相談下さい。



★NST チーム★
左より、福森 優美香、中川 美和、日高 可奈子、秋元 知子、力丸 文佳、飯塚 祐子、細井 隆子



★活動風景

◆診療科

- 内 科
- 呼吸器内科
- 消化器内科
- 循環器内科
- 神経内科
- 糖尿病内科
- 外 科
- 整形外科
- 人工関節センター（整形外科）
- 足の外科センター（整形外科）
- 脳神経外科
- 産 婦 人 科
- 泌尿器科
- 眼 科
- 麻酔科（ペインクリニック）
- 放射線科

月初めご来院時には保険証の確認をさせていただきます。

病院専用バス時刻表

- 土曜日は午前中のみ運行します。
- 日曜祭日は休診につき運休です。
- 印は土曜日の最終便です。

H30.4.1付

時間	京王線 仙川駅	
	病院 発	仙川駅 発
8時	20 40	3 30 45
9時	5 25 45	15 35 55
10時	5 25 45	15 35 55
11時	5 25 45	15 35 55
12時	5 25 45	15 35 55
13時	5 (25) 45	(15) 35 55
14時	5 25 45	15 35 55
15時	5 25 45	15 35 55
16時	5 25 45	15 35

時間	小田急線 成城学園前駅	
	病院 発	成城学園前駅 発
8時	20	0 35
9時	10 40	20 50
10時	10 40	20 50
11時	10 40	20 50
12時	10 40	20 50
13時	10 (40)	(20) 50
14時	10 40	20 50
15時	10 40	20 50
16時	10 40	20

