

ちよつこしいい話

木島病院報

子宮頸ガン予防ワクチン (サーバリックス)について

Vol. 60

副院長 竹内 洋子

平成22年4月30日発行
発行:木島病院新聞委員会

皆様こんにちは。今回は「がん」の予防のお話です。日本人の死因のトップである「がん」。
コワイ病気ですが、特定のウイルスが原因で発症する「がん」が何種類かあることがわかってきました。その中の一つが子宮頸がんです。

I 子宮頸がんと発がん性ヒトパピローマウイルス (HPV)

1. 子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで20~30代で急増し、日本では年間約1500人の女性が発症していると報告されています。初期には自覚症状はありません。
2. 子宮頸がんは、発がん性**HPVというウイルスの感染が原因で引き起こされる**病気です。発がん性HPVは性行為により感染しますが、特別なひとが感染するわけではなくほとんどの女性が一生に一度は感染するごくありふれたウイルスです。
3. 発がん性HPVには15種類ほどのタイプがあり、その中の**HPV16型、HPV18型は子宮頸がんから多くみつけるタイプ**です。日本人子宮頸がん患者の約60%からこの2種類の発がん性HPVが見つかっています。

II 発がん性HPV16型、18型の感染を防ぐワクチンがあります。

1. 子宮頸がんから多くみつけるHPV16型、18型の発がん性HPVの感染を防ぐワクチンがあります。ワクチン名は**サーバリックス**です。
2. サーバリックスを接種してもHPV16型、HPV18型以外の発がん性HPVの感染は予防できません。
またサーバリックスはすでに発がん性HPVに感染している人に対して、ウイルスを排除したり、発症している子宮頸がんの進行を遅らせたり治療することはできません。



III 発がん性HPV16型、18型に感染する前にワクチンを接種すると効果的です。

1. 子宮頸がんの発症は20代以降に多いですが、発がん性HPVに感染してから発症まで数年~十数年かかります。
2. 発がん性HPVに感染する可能性が低い**10代前半に子宮頸がん予防ワクチン**を接種することで、子宮頸がんの発症をより効果的に予防できます。
3. ワクチンを接種した後でも、全ての子宮頸がんが防げるわけではないので、早期発見するために**子宮頸がん検診の受診が必要**です。

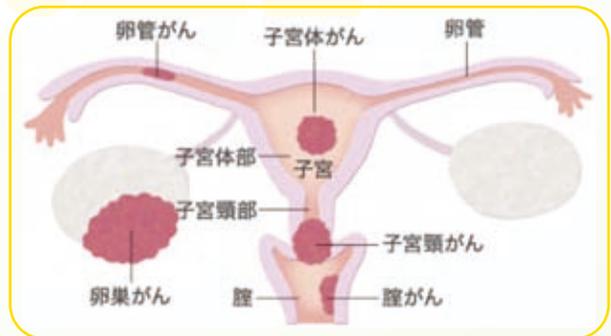


図:子宮の構造と女性性器がんの種類

IV サーバリックスの効果について

1. サーバリックスの接種対象者は**10歳以上の女性**です。
2. サーバリックスは臨床試験により15~25歳の女性に対する**HPV16型と18型の感染や、前がん病変の発症を予防する**効果が確認されています。
3. サーバリックスの予防効果がいつまで続くかについては、現時点で一番長い人で6.4年間(平均で5.9年間)までサーバリックス接種による抗体と予防効果が続くことが確認されています。将来、**サーバリックスの追加接種が必要となる可能性も**ありますので今後得られる情報にご留意ください。
4. 子宮頸がんの多くは、発がん性HPVの持続的な感染や前がん病変の後に発症すると考えられています。サーバリックスにより感染が予防できること**発がん性HPVの持続的な感染や前がん病変の発症予防が確認されていますが、子宮頸がんに対する予防効果**について確認されているわけではなく、検討が続けられています。

V サーバリックスの十分な予防効果を得るためには3回の接種が必要です。

1. 3回接種しないと十分な効果がえられません。(初回、1月後、3月後)
2. 腕の筋肉に注射します。

その昔は「不治の病」であった「がん」ですが、医学の進歩によりその原因が徐々に明らかになりつつあり原因が明らかになった「がん」ではその予防が可能となってきました。その中でも代表的な「がん」が今回お話ししました「子宮頸がん」です。
[サーバリックス]は当院でも取り扱っておりますので詳しくは病院窓口にてお問い合わせ下さい。

「ロコモ」って何?

病院長 竹内尚人

ロコモティブシンドロームって聞いたことがありますか。メタボなら聞いたことがあるけどロコモなんて聞いたことがないという人がほとんどではないでしょうか。メタボは将来生活習慣病が発症するのを予防するために腹回りで内臓脂肪を推定して生活習慣病にならないように啓発するために作りだされた言葉ですが、ロコモも同じように将来要介護状態にならないように早期からチェックをして、該当する人はトレーニングをして要介護状態にならないようにしましょうという啓発をすることを目的に作られた言葉です。ロコモティブという言葉には「機関車の」という意味と「運動器の」という意味があります。ロコモティブシンドロームという言葉には機関車のようにたくましく生きていこうという願いも込められています。

こういう言葉が作られた背景には急速に進行する高齢化社会があります。そして寝たきりになったり、介護の世話を受けなくてはいけないような人が急激に増え

ているのです。実際日本人の平均寿命は世界一、二を競っていますが、単に平均寿命を延ばすのではなく、これからは人の世話をうけずに自立した生活をおくれる健康寿命を延ばそうという考えがあります。一方介護保険で要介護・要支援となる原因の中で骨と関節の障害は男性では脳血管疾患に次いで2位、女性では1位となっています。こういったことから「おもに加齢による運動器の障害のため、移動能力の低下をきたして、要介護になる危険の高い状態」をロコモティブシンドロームと呼ぼうと2006年に日本整形外科学会から提唱されたのです。その中でロコチェックという自己点検法とロコトレという自己対処法が提案されています。ロコチェックによりロコモと言われる要介護になる危険な状態に気付いてもらい、ロコトレを実践してもらって、多くの方が自分の足で歩いて自立した健康寿命を享受できるようにすることを目指しています。

具体的にはロコチェックは図のように

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ③階段を上するのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事が困難である

の7項目からなっています。これは診断のためのチェックではなく、多くの方に運動器の能力が低下してきていることを気付いてもらうためのチェックです。7項目のなかで1つでも該当すればロコモの心配・可能性があります。

ロコチェックで1つでも該当した人に行ってもらいたいロコトレは主に開眼片脚起立とスクワットから成りますが、その他の楽しんでできる運動であれば何でもかまいません。また片脚起立の方法やスクワットの仕方は図にあるように個人のレベルによって様々です。また腰

が痛い人、膝が痛い人には注意をして行う必要があり、主治医に相談してください。いずれも長く続けることも大切です。

皆さんはロコモ大丈夫ですか？

7つのロコチェック

	① <input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下がはけない		② <input type="checkbox"/> 家の中でつまづいたり、滑ったりする		③ <input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である		④ <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない
	⑤ <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない		⑥ <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である <small>1リットルの牛乳2個程度</small>		⑦ <input type="checkbox"/> 家のやや重い仕事が困難である <small>掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど</small>		

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



机に両手をつけて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、腰は曲がっても90度を超えないようにします。



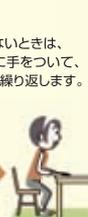
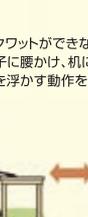
膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足のひとさし指の方向にします。

足はかかとから30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

机に手をついてのスクワット



スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりしてみてください。

ロコトレ その3 その他のロコトレ

開眼片脚立ちとスクワット以外にも、いろいろな運動を積極的に行いましょう。



ストレッチ



関節の曲げ伸ばし



ラジオ体操



ウォーキング



各種スポーツなど

ちよっこしい話

スポリハトレーニング指導はじめました

「スポーツリハビリきじま」では本格的にスポーツに取り組んでいる方やレクリエーションでスポーツを楽しんでる方を対象にトレーニング指導をはじめました。

スポーツに取り組んでいる方々に、日ごろのトレーニングについて聞いてみると、ゲームや技術練習のみで特にトレーニングをしていなかったり、言われたままのトレーニングをやっていたり、雑誌をまねてやっていることが多いようです。

また、何のためにやっているのかが分からなかったり、真面目に取り組んでいてもプレーに反映されないなど、疑問に感じることもあると聞きます。

私たちは、その種目にあったトレーニングと個人のためのトレーニングがきっとあるはずだと考えます。そんなトレーニングの方法を一緒に考え、トレーニングに取り組んでみませんか？

トレーニングの相談や興味のある方は、「スポーツリハビリきじま」までお問い合わせ下さい。

スポーツリハビリきじま



通所リハビリテーションだより

今回は、通所リハビリでの作業療法の風景や作品を紹介したいと思います。

現在、通所リハビリでブームとなっている作業療法は水墨画、俳句、短歌、ネット手芸（ティッシュカバー作り）、スティック手芸（スティックを使用した小物入れ作り）などです。

楽しみながらも、みなさん真剣に取り組んでおられます。

出来上がった作品はどれも素敵なものばかりで、私達もとても感心させられます。

この他に、絵手紙等も通所リハビリ内に展示してありますので、興味のある方は見に来て下さいね。

介護センター 理学療法士 瀨本 玲子

医事課の制服が 替わりました。

みなさんご存知でしょうか？木島病院の事務では3年に1度制服を替えています。

今年の4月1日に制服を新調しました。今回の制服は木島カラーの「緑」です。制服を新調することで気持ちをひきしめ木島病院の顔として、より一層みなさんに暖かい対応ができるように、努めていきます。



【俳句】
打返す 田面に跳ねる 初蛙 (徳田 照子さん)
流れ来る 丸太に乗りて 鳩睦み (田子 みよ子さん)
さらめきて 漱音やわらな 春の川 (小川 喜美子さん)

【短歌】
好い天気 心もはずむ きもはれる
一つたい出す おぼらぶしを (坂井 道子さん)



職員リレー紹介



放射線技師 せきふだ 関札 かすこ 和子さん

こんにちは。放射線技師の関札 和子です。
我が家には3歳の長男と1歳3ヶ月の次男・三男(双子)の子供がいます。主人も含めると4人、右を見ても左を見ても男ばかりの我が家です。
長男は、少し前からパズルに興味を持ち始めました。たかが子供のパズルと思いきや木製のパズルで2重、3重、4重のパズルがあり、紙製のパズルしか知らなかった私は、ちょっとビックリさせられました。値段もビックリですけど、4つも買ってしまいました。子供が欲しがったわけではなく、私が気に入ったから買ってしまったのです。今までにも木製のキッチン、木馬など、木でできたおもちゃを「子供のために」とか「3人いるし…」なんて思いながら買ってきました。もうここまでくるとおもちゃを買うのは私の趣味みたいなものです。
最初、長男はパズルを「でせん」といってやりたがらなかったのですが、私と一緒にやり、少しずつ自分でできるようになり、最後は1人でできるようになりました。買って満足するのではなく、遊び方を教えながら一緒にやるのが大切だと痛感させられました。双子たちもやっと一歩が出て、歩きははじめそうです。
子供たちの成長が垣間見ると「育児は大変」と思っても、「また頑張ろう」と思えるから不思議です。私好みのおもちゃで遊んでくれるのもあと数年、最初に3人がそれぞれどんなおもちゃを「買って!」とおねだりするのを楽しみに、私好みのおもちゃをもう少し買いたいと思います。

次回は、看護師 やまもと はるみ 山本 晴美さんです

接骨院紹介

みなさんご無沙汰しております。お元気ですか？
平成19年8月に金沢市立病院の近くで開業させて頂きました。地理的に木島病院からは遠いですが、どこに居ても木島出身の心で地域に貢献し、患者さんに向き合います。木島病院で過ごしたのは、ほんの短い時間でしたが、私の人生が決定した時間でした。本当に沢山の経験をさせて頂きました。
かつて木嶋光仁先生から「ここは宝の山である。」というお言葉を頂きました。
「経験の宝」、「人の宝」、「信頼の宝」等たくさんの「宝」があります。
私も國田接骨院で「宝」をもっと見つけていきたいと思えます。

國田接骨院 國田 忠



編集後記

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。
今回の「ちょっこし60号」は、今話題の「子宮頸ガンワクチン」が掲載されています。
「子宮頸ガン」というと、女性だけの病気で、とても怖いというイメージがあります。そんな病気を予防できるワクチンが出来たと聞いて、すごく画期的だと思いました。
「ちょっこし61号」もお楽しみに。

新聞委員一同

木島病院
TEL(076)237-9200
FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター
TEL(076)237-7111
FAX(076)237-1199

健康増進施設
スポーツリハビリ きじま
TEL(076)237-9200
FAX(076)237-9202