

“いこいの広場”

セラニウム
が見ごろです。
花言葉：真の友



お知らせ
女性は、**20代**から
がん年齢です。

〈柴犬けんたの院内ぶらりさんぽ♪〉

産婦人科の 嶋田 貴子 医長を突撃インタビュー！

ついに、“がん”を予防するワクチンが登場！



お元気ですか？最近、すごく寒いので風邪には気を付けてくださいね。

皆さんは、ワクチンで“予防できるがん”があるって知ってる？驚きだよね。そのがんは“女性のがん”みたいだから、今回は産婦人科に行ってみるよ！

〈産婦人科期待の新星 嶋田 貴子先生〉

けんた 先生、ワクチンで予防できるがんがあるって本当？

Dr: そう、「子宮頸がん」というがんはワクチンで予防できます。というのも、「子宮頸がん」は、インフルエンザなどと同じように“ウイルスの感染”が原因で発病することがわかったのです。

けんた そうなんだ！そのウイルスって特別な人だけが感染するの？

Dr: “いいえ”。このウイルスは、誰もが一度は感染したことがある、ごくありふれたものです。

けんた そうなんだ…ちなみに、子宮頸がんって高齢の方が発症しやすいの？

Dr: これは、非常に大切です。答えは“いいえ”です。このがんは他のがんとは違い、ウイルスに感染することが原因のため、30代から40代がピークで、20代の子宮頸がんも増えてきています。ですからワクチンの接種はもちろん、子宮頸がんの検診を20代から受けてもらうことをお勧めします。検診は長崎市在住の方であれば、1,000円でできます(当院も可)。ただ、現状は厳しく、日本人の子宮頸がん検診受診率は22%しかありません。20代から30

次回は、小児科に行くワン！



1

嶋田 貴子
(しまだ たかこ)
産婦人科医長
専門領域：産婦人科一般
好物：エビ
趣味：読書



先生はアマランス主催の市民の皆様向けの講演会で講演されました。



代の女性においては更に低いものと推測されます。ぜひ、ご家族ご友人に勧めてください。

けんた 22%！？5人に1人しか受けていないんだね…。知り合いの美猫にも伝えるワン！

〈ワクチン接種の知っておきたい予備知識〉

けんた ワクチンの接種はどんな流れになるの？

Dr: ワクチンは、3回の接種が必要です。経費は、合計で45,000円となります。当院で接種できますから、いつでもご相談ください。

ただ、このワクチンを接種したからといって、がんを100%予防できるわけではありません。原因ウイルスにはいくつかの型があって、このワクチンは、最も多い2つの型(全体の約60%)に対する抵抗力をつけるためのものです。そのため、ワクチンを打ってから定期的に子宮頸がん検診は受けてください。

けんた なるほど、やっぱり検診は続けて受けることが大切なんだね。

Dr: あと、子宮がんと聞くと妊娠できなくなる不安があるかと思いますが、子宮頸がんは早期の発見であれば子宮の一部を取り除くだけです。出産できます。早期発見のために年に一度は検診を受けてくださいね。

けんた わかったワン！みんなが検診を受けてくれるように、おいらも頑張るね！ありがとうワン！

〈検診について〉

1階 医事係 菅

ワクチンについて〉

2階 産婦人科外来

そんなに飛ぶの!!?

特集

せきで1.5m、くしゃみで3m!?



○正しい例○



図1

図2

○鼻までおおう

インフルエンザの時期になりました。皆さんはどういう対策を取られていますか？ここでは、他の人にうつさないためのせきエチケットの話と、そもそもインフルエンザに感染しないための正しいうがいと手洗いについての話をしていきます。

皆さんは“せきエチケット”をご存知ですか？これは、インフルエンザなどの感染症になったときに、せきとくしゃみでウイルスが飛び散ることを防ぐ思いやりのマナーです。ウイルスは、せきで1.5メートル、くしゃみで3メートル飛ぶと言われています。そのため、周りの人にうつさないように正しい知識が必要です。

<せきエチケット>

- せき・くしゃみの際は、マスクまたはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむける。
- 使用後のマスクまたはティッシュは、フタ付きのゴミ箱に捨てる。
- つばや鼻水が手についたら石鹸で洗う。

参考までに、マスクの付け方を紹介します。(図1、2:正解 図3、4:間違い)



×間違った例×

図3

図4

×アゴかけ

×鼻もれ

以上の知識を踏まえ、感染拡大を防ぐよう心がけましょう。

なお、当院では今年、一回の治療で済む吸入薬や注射薬などを導入する予定です。

そもそもインフルエンザになりたくない!

という方は、うがいと手洗いを欠かさず行いましょう。ただし、間違った方法では効果が薄れてしまいます。そこで、正しいうがいと手洗いを紹介します。

<正しいうがい>

ア.水を口に含み、ほっぺたを動かして「クチュクチュ」と口の中を洗う。

イ.次に、上を向いて「オアオア…」と声が震えるようにのどを洗う。

ウ.含んだ水が温かくなったら吐きだす。

エ.ア～ウを繰り返す。

※帰宅時はもちろん、休憩やトイレに行った時などにうがいをする
と非常に効果的です。



<正しい手洗い>目安：20秒 しっかり洗いましょう!



①



②



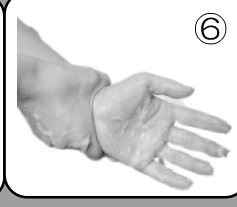
③



④



⑤



⑥

①石鹸を手の平で泡立てる。

②手の甲をもみ洗う。

③指を組み、指の間を洗う。

④親指を握り、包み洗い。

⑤指先を手の平でもみ洗う。

⑥両手首まで洗い、流水ですすぐ。

