



# 楠だより

# 8月

—2012年—

偶数月発行 NO.29 H24.08.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

### 20

## 子宮頸がん予防ワクチンと子宮がん検診で子宮を守りましょう!



子宮はヒトの生命を育むことのできる唯一の場所であり、「生命のゆりかご」といえます。

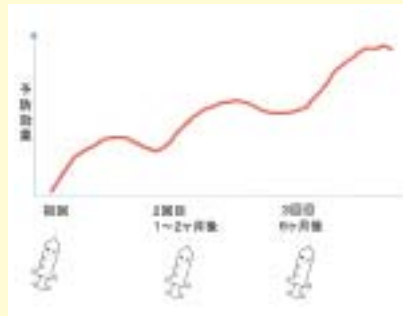
子宮頸がんにより、全国で年間3000人以上の女性が亡くなっています。特に20歳代の若い女性での発生数が、近年急激に増加しており深刻な問題になっています。また、他国に比べて低い子宮がん検診の受診率はなかなか改善されていません。初期の時点で発見できれば、子宮を温存する手術によりその後に妊娠が可能ですが、それが難しい進行した状態で初めて病院を受診される方があとをたちません。

ほとんどの子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染が原因でおこります。多くの女性が一生の間に一度は感染する可能性があるものです。

感染した女性がすべて子宮頸がんになるというわけではなく、感染したウイルスは免疫力によって排除されることがほとんどです。しかしHPVが細胞の中に居座ってしまい、徐々に細胞ががんへと変化していく方がいます。

HPV感染の予防、ひいては子宮頸がんの予防のために開発されたのが、HPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)です。現在日本で接種できるワクチンは、サーバリックス®とガーダシル®の2種類があります。いずれも子宮頸がん発生に最も関連のあるタイプであるHPV16型、18型への予防効果が確認されていますが、ガーダシル®ではさらにHPV6型、11型への効果を加えており、尖圭コンジローマというがんこなイボへの対策も考慮しています。接種は半年間

に合わせて3回必要で、費用は計5万円程度です。



年齢によっては公費負担が受けられます。HPVワクチンは筋肉注射で行いますが、注射部位が赤くなったり腫れたりする局所反応は80%にみられ、

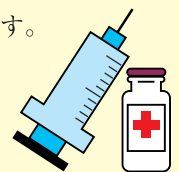
特に痛みの頻度は高く、接種後数日続きます。痛みに対する反応などで、接種後に失神発作を起こすことがあるので、少なくとも30分間は帰宅せず、座って安静にすることが重要です。

予防ワクチンですべてのHPV感染を予防できるわけではなく、またHPVに関連しない子宮頸がんも発生しますので、細胞診による定期検診の大切さはかわりません。ワクチンによる一次予防、そして細胞診による早期発見による二次予防、この2つが確立されているがんは、さまざまな臓器のがんのなかでも子宮頸がんくらいでしょう。ワクチンと検診を上手に活用して「生命のゆりかご」である子宮を守りましょう。そして近い将来には、進行子宮頸がんの発生をゼロに近づけることが可能になるかもしれません。

最後に一般社団法人ピーキャフ(PCAF)が行っている子宮頸がんやワクチンに関する情報サイトをご紹介します。

参考にしてみてはいかがでしょうか。

<http://www.pcaf.jp/>



## 病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 高度先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

## 目次

健康手帳(20) .....	1
「くすのきファミリー」ボールペン発売のお知らせ .....	2
七夕だより .....	2
健康レシピ 第21回 糸こんにゃくの夏野菜チャプチェ .....	3
診療科から 神経内科 .....	4
患者さんの声 .....	4

ド ラ ッ グ ス ト ア 慈 恵 に て

病院マスコットキャラクター

# 「くすのきファミリー」グッズ 好評発売中!

ノック式黒ボールペン

販売価格:120円(税込)

みんなに愛されている  
病院マスコットキャラクター  
「くすのきファミリー」の  
ボールペンが発売開始と  
なりました!  
ボールペンにプリントされた  
くすのきまーくんたちが  
あなたを癒してくれます。  
書き味もなめらかで、  
手放せない1本になりそう……。



よろしくお願いします!



お求めは  
ドラッグストア慈恵まで

営業時間

平日…AM7:30～  
PM5:00

お問い合わせ

慈恵団(内線3333)

土日祝…休み



## ★ ★ ★ ★ ★ 平成24年七夕だより ★ ★ ★ ★ ★



ホスピタルホールの天井まで届きそうな、七夕飾りはごらんになりましたか。竹は、平野の祇園神社にいただきました。立派な竹にたくさんの願い事を吊るしていただきたいと意気込んで、例年より1カ月も早く短冊を準備しました。皆さまの書かれた約1800枚の色とりどりの短冊が涼しげに揺れ、目を楽しませていただきました。院内3ヶ所の飾り付けは、どれもこれ以上短冊を吊るす隙間がない程、笹はたわわにうつむき、賑やかな七夕祭りになりました。有難うございました。

七夕の夜は、雨はあがりましたが今年も天の川は見えずに残念でしたね。短冊を神社に奉納する日、1枚ずつ短冊

冊をはずしていると一人の女性が「病棟の父のベッドに飾ってある短冊も一緒に奉納してもらえますか?」と声をかけてこられました。また、「今、願い事を書いてもいいですか?」と10代の女の子。どちらの短冊も一緒に奉納して、お炊きあげしていただきましたよ。真っ青な空に、心地よい風にゆられながら、白い煙となった皆さまの願い事は、ゆったりと天に昇ってゆきました。皆さまの願い事がかないますように、心からお祈りいたします。



神大ボランティアグループ



# 一品料理で満足感アップ

## 夏野菜編

# 糸こんにゃくの夏野菜チャプチェ

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	60kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	2.1g
炭水化物	11.4g
食物繊維	4.0g
食塩相当量	1.4g

まだまだ暑さの厳しいこの季節。こんな時には、口あたりの良い料理が食べやすいですね。そこで、今回は、夏野菜を取り入れ、つるつるとした食感で食べやすく、しかも低エネルギーな糸こんにゃくの夏野菜チャプチェをご紹介します。

本来、韓国料理のチャプチェには春雨を使いますが、今回はその代わりに糸こんにゃくを使用しています。ごま油の風味が程よく効いており、豆板醤のピリッとした刺激がアクセントとなった1品です。どうぞ、お試しください。



※写真の盛付けは1人分です。



### 材料(2人分)

- 糸こんにゃく……………200g(1袋)
- 人参……………30g(1/4本)
- 茄子……………60g(1本)
- ピーマン……………30g(1個)
- ごま油……………4g(小さじ1)
- 豆板醤……………2g(小さじ1/3)

- A**
- にんにく(すりおろし)……………10g(1片)
  - しょうゆ……………18g(大さじ1)
  - 低エネルギー甘味料……………3g(小さじ1)
  - 料理酒……………15g(大さじ1)
  - 水……………100ml(カップ1/2)
  - 白ごま……………少々

- 1 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、臭みをとるため、茹でてザルにあげておく。
  - 2 人参、茄子、ピーマンは千切りにする。
  - 3 **A**の調味料を混ぜておく。
  - 4 熱したフライパンにごま油、豆板醤を入れ、香りが出てきたら、**2**の野菜を入れて炒める。
  - 5 **1**の糸こんにゃくを入れ、さらに炒める。
  - 6 **3**の調味料を入れて炒め煮にする。
- 煮汁が程よく煮詰まったらお皿に盛り付け、白ごまをふりかけできあがり。

計量の単位は カップ1=200ml、  
小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

## ここがポイント



- 春雨の代わりに糸こんにゃくを使い、さらに砂糖の代わりに低エネルギー甘味料を使うことで、エネルギー68%カット、食物繊維は1.5倍とれます。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにし、また、満腹感もアップしてくれる優れものです。
- 今回は夏野菜を使用しましたが、お家にある好きな野菜でアレンジできます。
- 辛い物が好きな方は、ごま油をラー油に変えていただくと、また違った風味が味わえます。

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

神戸大学医学部附属病院 栄養管理部

☎078-382-6820 (直通)

受付時間 平日8:30～19:00



## 神経内科

神経内科は脳や神経系に起こる病気を内科的に診療する科です。内科の一分野ではありますが、「歩きにくい」とか「手がしびれてきた」とか「ものが二重に見える」などの症状が多いので、整形外科や眼科など、たくさんの診療科の先生と協力しながら診療しております。私たちがいつも白衣のポケットに入れているのが「ハンマー:打腱器」です。患者さんの診察の時に、おもむろにポケットからこの器具を取り出し、肘や踵などを「トントン」と叩くのです(腱反射)。あらかじめお断りを入れますが、患者さんはいつも「何をされるのか?」という心配な表情をされており、叩かれたあと「あなたの指を鼻につけてください」などの変わった指示にいくつか従って「おつかれさまでした」とねぎらわれ、「神経学的診察」が終わります。これは神経系に病気が起こったときに異常な反応が出ることを利用して、病気のありかを推し量ろうとしているためにやっていることで、

決して患者さんを好きで叩いているわけではありません。したがって私たちはハンマーを握るときは真剣な表情をしています。ホントはこのようにニコニコした医者集まりです。ので誤解のないようにお付き合いください。



### 患者さんの声

## 正面玄関左側空きスペースの美化について



皆様より多くの意見を頂いておりました正面玄関左側の空きスペースを、患者さんの一時的憩いの場になるように庭園風に模様替えをいたしました。

この場所を通られる都度、患者さんの気分が和やかになることを期待しています。

なお、庭園内は立入禁止になっていますので、ご理解の程よろしくお願いします。



※ただいま完成に向けて作業中です。(平成24年9月完成予定)



忘れ物、落とし物は、1階受付  
6番窓口でお預かりしています。内線3075



病院敷地内**禁煙**にご協力を