



子宮頸がんワクチンの公費接種・キャッチアップについて



医師 一岡 慶紀

平成 9 年 4 月 2 日～平成 20 年 4 月 1 日生まれの女性の方、高校 1 年生相当の女性の方、およびその家族の皆様、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチン（子宮頸がんワクチン）を公費接種できる機会が終了間近であることをご存知でしょうか？今年度いっぱいです。



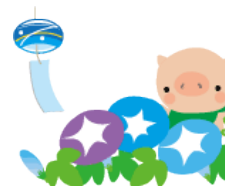
接種完了には遅くとも 9 月中に 1 回目の接種が必要ですが、広報不足もあって接種を受けられる方が少なく、このまま何も知らずに機会を逃してしまうことを非常に危惧しています。今これをご覧になっている方々は、対象者のご家族である可能性が高いと思います。一人でも多くの方へ情報が届くようお手伝い頂けませんでしょうか。

HPV は、子宮頸がんの原因となるウイルスです。子宮頸がんは、20-40 代の、いわゆる「お母さん」の世代で発症するがんで、毎年約 1 万人が罹患し、約 3 千人が死亡するがんです。HPV ワクチンは、3 回の接種によりウイルスの感染を 90%程度予防できるとされて

ています。現在、多くの国で接種が推奨されており、カナダやオーストラリアなどでは接種対象の 8 割の女性が接種しています（私事ですが、私と妻は打っています。将来、我が子にも接種させる予定です）。



がん検診（早期発見）は勿論重要ですが、早期でも治療による早産リスク上昇があり、あるいは進行した状態で見つかるケースも多く、やはりワクチン（予防）とセットで行う事が非常に重要です。



どうか、少しでも女性とその家族の未来の悲劇を減らすために、皆さまの大切なご家族にこの情報が届くようお手伝いいただけますと幸いです。

ご不安な点があれば、ぜひ当院の医師にご相談ください。下記 QR コードは自身で情報を得る際に参考になるホームページです。

1. こどもとおとなのワクチンサイト
2. みんなパピ



1.



2.





よく眠れるお風呂の入り方

看護師 宮井 由里子

寝付きの良い人、なかなか寝付けない人、いろいろな方がおられると思います。ラジオで聞きました。「よく眠れるお風呂の入り方」

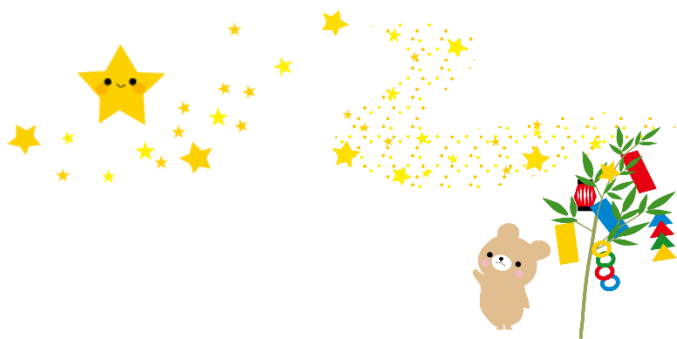
夜、寝付きをよくするには、お布団に入る2時間前に38℃～40℃ぐらいのお風呂に30分つかるのが良いそうです。ぬるめのお湯だと副交感神経が刺激され、精神的な安らぎを感じます。シャワーではなく、全身をゆっくりと湯船につけて下さい。



朝、仕事前にお風呂に入るといふ人は熱めのお湯にしてください。熱めのお湯は交感神経が刺激され、やる気が出るそうです。

入浴後すぐお布団に入るより2時間してからが良いのは、ちょうど体温が下がるタイミングだそうで、体温が下がると眠気が出てくるそうです。

みなさんに少しでも効果が出て、良い夢が見られますように。



医師の不在・診療体制変更のお知らせ

【7月】

- ・8日(月) 永嶋医師
- ・9日(火) 園医師
- ・12日(金) 中村医師
- ・16日(火) 一岡医師

【8月】

8月15日(木)は弓削・あえんぼ・どらごん休診となります。

- ・3日(土) 田中医師
- ・9日(金) 大竹医師
- ・13、14日 一岡医師
- ・13～20日 中村医師
- ・14～19日 稗田医師



診療報酬改定に伴い6月から窓口負担額が変わります

国の定める診療報酬の改定により、初診料や再診料などが6月から変更になります。窓口負担額は診療内容により変わります。詳しくは院内提示・ホームページをご確認ください。

育児相談外来を行っております

毎週金曜日の14:00から育児相談外来(無料)を行っております。詳しくはホームページをご覧ください。

マイナンバーカードで受付をお願いいたします

本年12月2日からは現行の健康保険証は発行されなくなります。マイナンバーカードをご利用ください。

「さかえ」を定期購読(月1回)しませんか?

糖尿病雑誌さかえ定期購読者の募集をしております。2024年4月号～2025年3月号の12冊で2400円です。詳しくは外来看護師までお声かけください。

