

おひさま ニュース

2023

秋 号

10月15日発行



ホームページ

予約センター
(日曜・祝日除く)

☎0470-25-5121

平日 8:30~17:00

土曜 8:30~12:00

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：福内正義 編集責任者：根本達也



時代の変革と 医療の未来

メディカルディレクター

亀田省吾



私が小学生の時に習った世界の人口は36億人と記憶しています。その後、世界の人口爆発は続き、現在は80億人を超えるまでになりました。一方、先進国と呼ばれている国々は少子高齢化、人口減少に悩んでいます。特に日本はバブル経済の崩壊以降、30年以上にわたりデフレ経済が続き、給与の低迷や円安も相まって貧困化が進行していると言っても過言ではありません。少子化が益々進む中、国は「異次元の子育て支援」を約束していますが、現実では高齢者数は増加しており、医療費や介護費の増大が避けられません。子育て支援も高齢者対策も国の政策として重要であることは間違いありません。その実現の為には、既存の概念や既得権に捕われない国家のパラダイムシフトが必要ではないでしょうか。

財政の厳しさが叫ばれる中、日本では、行政改革の必要性が高まっています。基本的に、現在は江戸時代からの政治や行政制度を踏襲しており、現代の社会や科学技術に合わせて変革することで大幅に効率化が図れると思います。例えば、情報化やAIの進展を受けて、県という中間組織の必要性は再考されるべきでしょう。さらに、少子高齢化と人口減少により、多くの地域が存続困難とされている中、基礎自治体の大規模化(最低人口30万人)な

どは地域の活性化等に繋がります。中間組織が見直され、基礎自治体が大規模化されれば、議会や議員、選挙や行政職員の大幅な削減が図られ、子育て支援や高齢者対策などの財源ができます。

また、国の状況に合わせた税制改革なども有効でしょう。高級品に高額な消費税を設定し、一般庶民が求めるような日用品は安くする多段階税率の導入や、消費税を多く支払った人への減税措置などを講じて高額所得者の消費意欲を確保しながら、国民が納得する税制改革とともに税収も増加させることが重要です。

18世紀半ばに始まった産業革命以降、科学技術は急激に進歩し、人々の生活を向上させてきました。一方、近年は温暖化など、自然環境破壊による危機が取りざたされています。人類が賢いのならば、自らが作り上げてきた制度や科学技術などを活用し、人類の未来のためにSDGs(持続可能な開発目標)を進めて行くことが肝要です。

現在は時代の過渡期であり、人類の価値観の転換期です。固定観念にとらわれずに人類の存亡と真剣に向き合い、地域、日本、そして地球のSDGsの達成を、皆で目指していければと思います。



診療科のご紹介

内科系				外科系			その他系
総合診療科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	腫瘍内科	甲状腺外来	外科	婦人科	脳血管内治療科	救急科
呼吸器内科	膠原病内科	脳神経内科	健診外来	肛門科	乳腺科		透析科
消化器内科	小児科	糖尿病甲状腺内分泌内科		整形外科	スポーツ整形		麻酔科
循環器内科	腎臓内科			泌尿器科	皮膚科		リハビリテーション

こつしょうしょう
骨粗鬆症外来

骨粗鬆症という病気をご存知でしょうか。骨粗鬆症とは、骨の量が減って、骨が弱くなることで、特に背骨(脊椎の圧迫骨折)、手首の骨(橈骨遠位端骨折)、太ももの付け根の骨(大腿骨近位部骨折)などの骨折が起きやすくなる病気です。ひとたび骨折を起こせば生活機能が奪われ、寝たきりの生活になる可能性もあります。困ったことに骨粗鬆症になっても痛みなど症状が出ることはありません。しかし高齢化に伴い、日本には1,300万人以上の患者がいると推測されています。骨は古い骨を溶かし、新しい骨を作って毎日生まれ変わっていますが、このバランスが何らかの原因で崩れると、骨粗鬆症が起きます。特にホルモンの関係で女性、特に閉経後の方に多いと言われています。病気が原因であったり、薬が原因で起こったりすることもあります。



USPSTF(米国予防医療専門委員会)は65歳以上の女性に骨密度測定による骨粗鬆症のスクリーニングを推奨しています。検査はX線検査で背骨と太ももの付け根の骨の2カ所の骨密度を測定することが一般的であり、検査に伴う痛みはありません。治療は内服薬や注射薬から、適切なものを選択していきます。運動やカルシウム、ビタミンDなどの栄養も重要です。転倒のリスクを減らすことも重要であり、同時に外来でもできることがないか調べていきます。

骨粗鬆症の診療をきっかけにして、みなさまが健康で長生きできることをお手伝いできればと考えておりますので、お気軽に受診ください。

こんどうけいた
近藤慶太

出身地：埼玉県

趣味：サッカー、ラーメン食べ歩き、謎解き

房総の好きなところ：

北条海岸の夕日



医療・福祉相談室より ③

～適切な病院での療養を～

医療ソーシャルワーカー 田中典仁

急性期病院で治療を終えてもさまざまな理由から元々生活していた場への退院が難しくなることがあります。そういった場合、急性期病院以外の医療機関での療養などを検討することも可能です。病院にはいくつか種類があり、それ

ぞれ役割が異なります。

回復期リハビリテーション病院や地域包括ケア病棟は、退院に向けてリハビリや住まいの環境調整が必要な場合に、療養型

病院は常時医療の管理が必要な場合に検討できます。各所、対象疾患など条件が定められています。退院後の生活に心配なことがありましたら、お気軽に医療・福祉相談室へご相談ください。



若い女性に増加している子宮頸がん

産婦人科医 清水幸子



子宮の病気で最も気を付けたいものは命に関わる悪性の「がん」でしょう。子宮がんには子宮の入り口に発生する子宮頸がんと子宮の内膜に発生する子宮体がんがあり、発生する組織や原因、年齢などが根本的に異なります。

今回は、マザーキラーとも呼ばれる子宮頸がんについてお話しします。現在の日本において、女性特有のがんのなかでも、子宮頸がん罹患率は20～30歳代で第1位、年間10,000人が発症し約2,900人が亡くなっています。これは73人に1人が発症、1日10人の若い女性が亡くなっていると言えます。妊娠や出産の年齢と発症が重なり、命を落とさずとも子宮を失うこともあります。

原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染であることが近年ははっきりと解明されました。HPVはありふれたウイルスで、性交経験のある女性の80%以上が50歳までに感染するといわれ、型は200種類以上あります。その中で発がん高リスク型は15種類ほどで、特に進行が早い16・18型の感染が20～30歳代の若い女性に増加しているという現状です。

しかし、子宮頸がんは、HPVワクチンの開発により唯一予防方法のあるがんとなりました。特に9価HPVワクチンは、16・18型を含め9個のHPV型に有効であり、接種によって生涯90%の

高い予防効果があり、諸外国ではこのワクチン接種で確実に前がん病変や子宮頸がん罹患率が激減しています。世界88か国で男子にも接種され、オーストラリアなどでは子宮頸がんは過去の疾患となりつつあります。

一方、日本では副反応の報道で、HPVワクチンの積極的勧奨が差し控えられ、前がん病変や子宮頸がんが若い世代に増加しています。日本産科婦人科学会・小児科学会・医学会、世界WHOも日本のこの状況を大変危惧していました。しかし、結果的に副反応とHPVワクチンの因果関係は立証されず、万が一のフォローの医療体制も整備された結果、2023年4月から小学6年生から高校1年生の女子にHPVワクチン定期接種の勧奨が再開されました。そして9価ワクチンも同4月より公費で接種可能となりました。**9歳から15歳未満では2回、15歳以上では3回接種が基本です。**また、推奨差し控えで接種機会を逃した方の機会確保のためのキャッチアップ接種(平成9年から平成17年度生まれの女子)が開始されました。この世代の公費補助は3年間であり、**令和7年3月31日まで**です。

健康は自分の夢をかなえる基盤です。若い女性の未来のために、是非ともHPVワクチンの接種を親子でしっかりと考えていただきたいと願います。



ご予約はこちら

おひさま🌞キッチン

生姜には、血管を拡張させる・身体を温める・胃腸の働きを活発にし消化吸收を助ける・脂肪燃焼を促す等、さまざまな効果があるとされています。

今年の夏の暑さで食欲が低下してしまった、これからくる冬に向け身体の調子を整えたい、そんな方にぴったり！ 白いご飯のおともの生姜味噌です。それだけでなく、冷奴にのせたり肉を漬け込んだり、いろいろな料理にも大活躍します。ただ、食べ過ぎは塩分の摂りすぎになるため注意しましょう。

しょうが
生姜味噌

管理栄養士 宮崎静江

<材料>

- ・新生姜…15g
- ・味噌…18g
- ・ソフト削り節…0.5g
- ・砂糖…2g

※エネルギー 53kcal
塩分 1.1g

<作り方>

新生姜を洗って皮をむき、みじん切りにしてボウルに入れ、味噌・ソフト削り節・砂糖を加え、全体的によく混ぜてできあがり。

※密閉容器や瓶に入れて冷蔵庫で保存し、一週間程度で食べ切りましょう。

トピックス

ユマニチュード 講演会



8月2日(水)フランス生まれの認知症の方をケアする技法ユマニチュードの講演会が行われ、当院職員(医師、看護師、コメディカル、事務員など)をはじめ近隣医療機関や福祉施設の方々も参加しました。2014年1月には考案者の一人、イヴ・ジネストさんが講演のため来院されましたが、今回は日本での普

及にご尽力されている独立行政法人国立病院機構東京医療センターの片山充哉医師を講師にお招きしました。片山医師は動画や実演を交えながらわかりやすくテンポ良く話を進め、最後の質疑応答の時間には職員から医療や福祉に携わる実体験の問いが投げかけられるなど関心の深さがうかがえる時間となりました。

***ユマニチュード:人間らしさを取り戻すという意味をもつフランス語の造語**



高校生の ふれあい看護体験

7月28日から8月22日に高校生(全学年)を対象としたふれあい看護体験が半日コースで6回実施され、近隣5校から43名が参加しました。2020年以降、新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催が困難となっていました。今回から事前の健康チェックや不織布マスクの着用など感染への安全対策を行いながら本格再開されました。

当日は、当院看護師の制服を着用してさまざまな体験をしました。担当の杉本管理師長や田邊看護師と一緒に院内を見学し、看護や患者さまについての理解をより深める目的で疑似採血



や高齢者や妊婦、麻痺のある方の体験もしました。その後、安房医療福祉専門学校を見学して体験終了となりました。

美味しい! 楽しい! 夏の思い出

5月にひまわり保育所では野菜の苗を植えました。「大きくなあれ、美味しくなあれ」と野菜の成長を観察しながらお水をあげ、いよいよ収穫の夏です。子どもたちはぶつくりと実をつけたたくさんの枝豆を収穫し水洗いも頑張りました。自分たちで育てた枝豆は塩ゆでにされてホックホック! みんな笑顔で頬張っていました。

猛暑となった今年の夏は毎日のようにプールが活躍し、水のかけあいやバタ足競争などダイナミックに遊ぶことができました。暑さの中で水の心地よさや解放感を存分に味わった子どもたちは、太陽に照らされた水しぶきのように生き活きと輝いていました。



今年の夏は、食育や水遊びにと楽しい思い出でいっぱいになりました。

編集 後記



おひさまニュース
バックナンバー

前号で職員向けセミナーの実施を掲載したHPVワクチンについて、今号では積極的にワクチン接種を推奨されている清水幸子医師に執筆をしていただきました。子宮頸がんの詳しい記述のなかでも特に驚いたのは、罹患や死亡の数ほも

ちろんのこと、接種での予防率90%という高い数値でした。

接種の年齢や費用の補助は期限付きなのでこれを機会に是非ご家庭でお話をしてみてください。

じゅんべりい

