

# News Letter

## 咳エチケットについて

感染管理室

咳エチケットってなに？

インフルエンザや風邪などに感染した人が、咳やくしゃみをする時に、周囲の人につまさないために行う方法です。

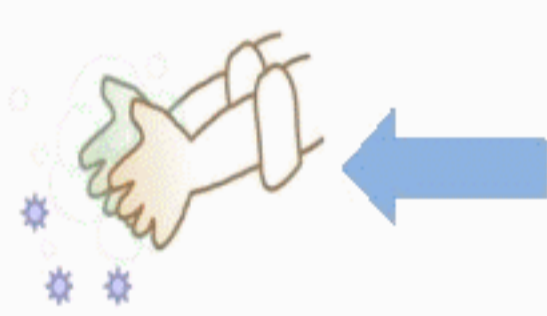
①咳やくしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。



ワイヤーを鼻の形に折り曲げ、プリーツを伸ばして、鼻からあごまでしっかりと覆いましょう。



②マスクがない場合は、口と鼻をティッシュで覆いましょう。



ティッシュで押さえたあとは、すぐにゴミ箱に捨て、そのあとすぐに手を洗いましょう。

③マスクやティッシュがなければ、手の平でなく、ひじの内側で押さえましょう。



手で覆った場合は、手を石けんで丁寧に洗いましょう。



現在、高知県全体でインフルエンザが流行しています。咳やくしゃみなど呼吸器症状のある方は、周りの人を守るため、咳エチケットを心がけましょう。



## 糖尿病教室が開催されました

1月14日と1月28日に当院で糖尿病教室が開催されました。医師、糖尿病療養指導士、薬剤師、管理栄養士がそれぞれの専門分野の授業を行い、糖尿病に詳しくない人にも分かりやすく、楽しく学べる教室となりました。

糖尿病療養指導士による、足のケアの授業では、正しい爪切り  
の方法、日々の足のケア、靴の  
選び方など実技を交えての指導  
が行われました。

### フットケアの授業の様子



管理栄養士による食事の授業では、病院食ではなく実際に家で  
作ることができるカロリー制限  
食を提供し、参加者と講師で一  
緒に食事をして教室を終えまし  
た。提供された食事は制限食と  
は思えない味とボリュームで参  
加者の皆さんに大好評でした。

### カロリー制限食の試食



今月は2月11日と2月25日に教  
室が開催されます。当院で実際  
に糖尿病治療に携わるスタッフ  
が授業を行っていますので日々  
疑問に思っていることなどを質  
問することも出来ます。ご家族、  
ご近所さんなどを御誘いの上、  
ふるってご参加下さい。

会場と食事の準備の都合により  
参加者はご予約申し込みの上、  
先着20名とさせていただきます  
のでご了承ください。なお、第  
3回の栄養士の講演の際には、  
参加費600円を頂き、糖尿病食を  
提供させていただきます。

### 【内容・日時】

**第三回**平成24年2月11日（土）

AM10時半～12時半

（参加費600円）

「糖尿病の運動療法について」  
「室内でもできる運動療法」

理学療法士 今橋 一幸

「外食・お惣菜を上手に選んで  
みましょう！」

管理栄養士 井上 那奈

**第四回**平成24年2月25日（土）

AM10時半～12時半

（参加費無料）

「シックデイについて」

「シックデイって何？こんな時  
あなたはどどうする？」

糖尿病療養指導士 和田 望

「血糖の自己測定」

「実際に血糖値を測ってみよう」

臨床検査技師 野町 真由

川窪 美乃莉

### 【場所】

幡多けんみん病院会議室

【参加申込予約及び問合せ先】

幡多けんみん病院 内科外来

看護師 新見 TEL0880-

6612222（代表）



## 新しいワクチンの話

薬剤科

『子宮頸癌予防ワクチンについて』

### ○子宮頸癌ってなに？

子宮癌には子宮の奥で発生する「子宮体癌」と子宮の入り口（頸部）に発生する「子宮頸癌」の2種類があります。子宮頸癌は初期の段階では自覚症状がほとんどないため、しばしば発見が遅れてしまいます。癌が進行すると不正出血や性交時の出血などがみられます。最近では、20〜30代の若い世代で急増しています。

### ○子宮頸癌の原因って？

子宮頸癌の原因は、ヒトパピローマウイルスというウイルスの感染が原因で起こることが知られています。このウイルスはありふれたウイルスで性交渉によっ

て感染するのですが、多くの女性が一生のうちには一度は感染します。ただ、このウイルスに感染したからといってすぐに癌が発症するわけではありません。人の免疫力によって多くの場合、ウイルスは体から自然に排除されます。しかし、この機能がうまく働かずにウイルスが子宮頸部に残り、長い間感染が続いた場合に、その部分の細胞が5年以上かけてがん細胞へと進行していくことがあるのです。

### ○ヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンが開発されました

近年、ヒトパピローマウイルスの中でも比較的癌を発症しやすいとされるウイルスに対する感染予防のワクチンが2種類開発されました。

★**サーバリックス**（16型・18型対象の2価ワクチン）  
接種年齢10歳以上の女性

16型と18型の感染が原因となる子宮頸癌の予防

★**ガーダシル**（16型・18型及び6型・11型対象の4価ワクチン）  
接種年齢9歳以上の女性

16型と18型の感染が原因となる子宮頸癌の予防  
6型と11型の感染が原因となる尖圭コンジローマの予防

どちらのワクチンも3回接種する必要があります。接種の際は必ず次の接種日を確認しておいてください。

※〇〇型とは、ヒトパピローマウイルスのタイプです。



### ○接種時の注意点

ワクチンにも副反応があります。かゆみや注射部位の痛み、筋肉が硬くなるなどの症状が現れることがあります。接種後1週間ほどは症状に注意し、痛みなどの症状がひどい場合や長く続く場合、

気になる症状がある場合は医療機関にご相談ください。

ワクチン接種前に性交渉の経験があっても、ウイルスに未感染であれば予防効果が期待できます。感染している場合でも、現在感染していないタイプのウイルスや、再感染の予防の期待もできます。ただし、現在感染しているウイルスを排除するものではないので定期的な検診をおすすめします。

また、ワクチン接種したからといって必ずしも癌が防げるわけではありません。ワクチンでは感染を防げないタイプのウイルスにより癌が発症する可能性があります。

接種後も定期的な子宮頸癌の検診を受けることが大切です。

その他の注意点として妊娠中は接種できません。3回の接種の途中で妊娠に気づいた場合はその後の接種について医療機関にご相談ください。

**○ワクチン接種の費用は自己負担になります**

子宮頸癌ワクチンの接種は任意接種のため、費用は自己負担となります。接種費用は医療機関によって異なります。

(当院での接種…1回目は16250円、

2・3回目は14150円です。)

※公費助成について

現在、高知県では中学1年生〜高校3年生までの女子に平成24年3月31日まで助成されています。助成制度の詳しい話については市町村役場にお問い合わせください。



**第6回幡多ふれあい医療公開講座について**

参加費は無料ですので、皆様ふるってご参加ください。

日時…平成24年2月19日(日)  
13時開場、13時半より開始

場所…四万十市立中央公民館  
大ホール

**内容…**

「うつる病気とその防ぎ方」

幡多けんみん病院

内科医長 川村 昌史

「脳卒中について学ぼう」

幡多けんみん病院

脳神経外科部長 西村 裕之

問合せ先…幡多けんみん病院

(経営企画課) TEL 0880-661222 (代表)

**病院の理念**

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などとの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう!

**私たちの目指す医療(基本方針)**

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

**12月の統計**

外来患者数	11,092人
新外来患者数	1,591人
新入院患者数	449人
退院患者数	507人
平均在院日数	14.0日
救急車・時間外患者数	1,142人
手術件数	168件

**幡多けんみん病院における患者さんの権利**

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。