

News Letter

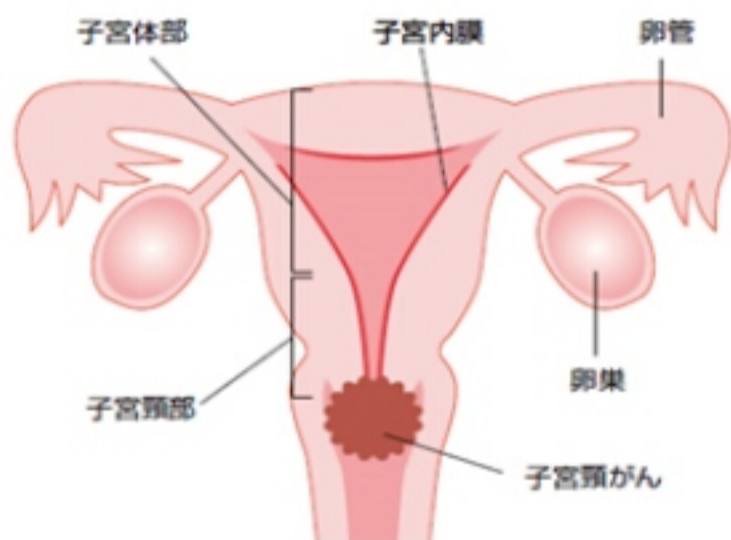
子宮頸がんについて

産婦人科

○子宮頸がんとは



図のように子宮頸部に生じるがんをいい、最近では20〜30歳代の若い女性にも増え、20〜30歳の癌の死因の1位となっています。



○病気の原因は？



ヒトパピローマウイルス（HPV）感染が原因であることがわかっています。感染しても、2年以内に90%の人は自分の免疫力でウイルスが排除されますが、10%の人は感染が持続し、がんの前段階の異型細胞が増殖します。この感染が持続すると、がんに進行するといわれています。

○どんな症状がありますか？



ありますか？

早期にはほとんど



自覚症状がありません。それゆえ定期的な癌検診が重要です。20歳以上で性交経験がある方には1〜2年に1回の検診を勧められています。検診は通常痛みは伴いません。がんの進行に従って異常なおりもの、月経以外の不正出血、性行为時の出血、下腹部痛などが現れてきます。



○子宮頸がんワクチンは大丈夫ですか？



性交渉を経験する前の10歳代前半に接種が推奨されています。接種は6ヶ月の間に計3回接種する必要があります。ワクチンの接種は強制ではありませんが、一人一人が接種することで、社会全体を守るという側面があります。原因不明の副作用もあるのも事実です。接種を受ける際は、ワクチンの有効性とリスクを十分に理解した上で、受けるかどうかご判断ください。



○早期発見・早期治療を

ごく初期のがんであるならば治療成績の良いがんです。正しい知識を持ち、何よりも早期発見のため、がん検診を定期的に受けることが重要です。若い女性にでも発症するがんだからこそ、20歳から子宮がん検診を受けてもらいたいと思います。



a p r o f e s s i o n
 〽 専門職 〽

『a p r o f e s s i o n』
 では当院で働く『専門職』スタッフ
 フを取り上げ、その人の担当業
 務や仕事に対する思いを紹介し
 ています。今回は、小児科の医
 師をご紹介します。

医局 小児科

浦木 諒 医師



Q1 あなたの担当業務を紹介
 してください。

A1 小児科医として、産まれた
 ばかりの赤ちゃんから、思春期
 の子供たちの外来診療、入院診
 療を行っています。

Q2 現在の職業（職種）を選
 択した理由を教えてください。

A2 難聴のあった姉が入院した
 りするのを見て、中学生の頃に

志したのがきっかけです。

Q3 業務を通じて、今まで最
 も心に残っている出来事があ
 れば教えてください。

A3 てんかんで入院していた子
 供のお母さんが家族のように逆
 に話を聞いてくれたこと、不安
 の中で明るくどっしり構えて親
 の有り方を考えさせられました。
 今も手紙を送ってくれます。た
 くさんの家族に関われる事が楽
 しいです。

Q4 あなたの好きな言葉、あ
 なたの人生において指標とし
 ている言葉を教えてください。

A4 「好きこそ物の上手なれ」
 色んな事に興味を持って挑戦し
 ていきたいです。

Q5 広報誌の読者（院内スタッ
 フ、患者さん、その他一般の
 方）へメッセージをぜひ！

A5 6月から幡多に来ました。
 まだ未熟ですが、精いっぱい頑
 張りますので宜しくお願いしま
 す。

糖尿病教室のご案内

皆さんで交流しながら学びま
 せんか？糖尿病の治療を支える
 専門の医療スタッフがサポート
 させていただきます。

第一回

平成27年10月25日（日）
 10時～11時30分

①「糖尿病の基礎知識」

内科医師 稲田 昌二郎

②「糖尿病患者のフットケア
 （足のお手入れ）」

看護師 田中 千明

③「食事療法の基本」

管理栄養士 赤岡 里紗

第二回

平成27年11月1日（日）
 10時～11時30分

①「糖尿病の薬について」

薬剤師 尾崎 真利子

②「シックデイって何？こんな
 時あなたはどうする？」

糖尿病療養指導士 和田 望

③「少しの工夫でOK！栄養素
 バランスのよい食事になる」

管理栄養士 野村 愛

第三回

平成27年11月29日（日）
 10時～11時30分

①「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

②「運動療法について」

理学療法士 今橋 一幸

③「アルコール、清涼飲料水に
 含まれる糖分を知ろう」

管理栄養士 井上 那奈

会場 幡多けんみん病院

中会議室 3階

参加費：無料

参加申し込み問い合わせ先

(0880) 66・2222

担当 内科外来 新見

やさしい食生活

栄養科

10月実りの秋は、おいしい秋

秋と言えば「食欲の秋」。何を食べてもおいしくて、毎年ウェイトオーバー気味という人も多いかもしれませんね。

逆に、夏の疲れがいつまでも残っている感じで食事がいまいち美味しくない・・・という方もいらっしゃるかもしれません。慢性疲労は食生活の乱れがちが原因のことも多いのです。そんな時は毎日の食事をちょっと見直してみましよう。

同じ野菜でも旬の野菜を食べますか？魚も、果物も旬のものはおいしいだけでなく栄養価も高いのです。



食べ物の「旬」を知っていますか？

さつまいも、里芋、じゃが芋などの芋類、椎茸、舞茸などのキノコ類、

ノコギリ、ごぼう、れんこんなどの根菜類。これらは秋が旬の野菜です。

松茸や栗のように、秋にならないと姿を見せないものは、秋が旬だと誰もが知っています。けれど、1年中見かける野菜や果物の中にも、実は秋がいちばん美味しい、というものもあります。玉葱や人参といった野菜もそうです。

トマト、胡瓜、ピーマンなどは夏の野菜、というイメージですが、秋になった今も、冬も春も、店先には1年中普通に並んでいます。

ブロッコリーも実は秋の野菜です。今では輸入や冷蔵技術などによって1年中手に入るようになり、生活から「旬」の感覚はどんどん失われていきます。



旬の食べ物はカラダにも

おいしいのです！

食材の旬というのは、最も多

く収穫できる時期であり、市場にもたくさん出回ることによって価格的にも手頃になり、そして最も美味しい時期。それだけではなく、旬の時期に栄養価も最も高くなるのです。

たとえば、ほうれん草。ビタミンCの量を見てみると、夏のほうれん草は、冬のほうれん草の1/3しか含まれないのです。

四季のある日本で生活する私たちにとって、季節ごとの旬の食べ物は栄養価の面以外にも、カラダの健康リズムと密接な関係があるのです。

夏の野菜には、ほてったカラダを冷やす作用や、暑さで奪われたビタミンCを補給する役目を持つています。

秋には冬に備えて脂肪の多い木の実や魚が旬を迎え、夏の弱った胃腸の調子を整えてくれるやさしい作用の野菜がおいしくなります。冬にはカラダを温める作用のある根菜が豊富になります。

食欲の秋、スポーツの秋を楽しく過ごしましょう。



がんサロンふたば

がんサロンとは、がん患者さんやそのご家族が集まって、悩みや体験などを語り合う場です。

日時 平成27年11月26日(木)

15時～17時

平成27年12月24日(木)

15時～17時

場所：幡多けんみん病院

3階 小会議室

参加費：無料

事前申込：不要



日頃思っている事や不安、悩みをお話してみませんか。幡多地域に居住されている方に限らず、また治療を受けている医療機関を問わず、どなたでも右記の時間内に自由に参加できますので是非気軽にご参加ください。

問い合わせ先

(0880)66・2222

がん相談支援センター

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、地域医療をとと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

第28回幡多ふれあい医療公開講座

日時：平成27年10月25日（日）

13時開場、13時半開演

場所：宿毛市文教センター

（宿毛市中央）

演題：

『健康寿命を延ばすために』

①□□モ予防で元気な街に

幡多けんみん病院

整形外科部長 北岡 謙一



②今からはじめる介護予防
〜運動の効果について〜

大井田病院
理学療法士 岸 倫弘



○参加費

無料

どなたでも参加できます。

○主催

幡多けんみん病院

○後援

四万十市、宿毛市、大月町
土佐清水市、黒潮町、三原村
幡多福祉保健所、幡多医師会
高知新聞社、RCC高知放送

みなさまお誘いあわせのうえ
ふるってご参加ください。

【問い合わせ先】

幡多けんみん病院

（経営事業課）

（0880）66・2222

*各市町村担当部署



幡多けんみん病院における権利

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

統計	9月
外来患者数	10,899人
新外来患者数	1,710人
新入院患者数	500人
退院患者数	520人
平均在院日数	13.14日
救急車・時間外患者数	1,194人
手術件数	181件

