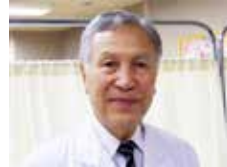


HEALTHY Hot Mail

子宮頸がんにならないように パート2 —予防ワクチン接種の勧め—



病院長 雨宮 章

1983 年ドイツの Zur Hausen らは子宮頸がん組織から HPV16 型を認め、HPV が子宮頸がんの原因であることを証明し、ノーベル生理学・医学賞を受賞しました。

HPV には極めて多数の女性が感染しますが、殆んど自然に排除されます。排除されない場合は徐々に癌化して行きます。コンドームは予防にはなりません。HPV 感染から数年～10 数年かかって浸潤癌になります。

従ってこの期間内に健診で発見し、治療すればほぼ 100% 治癒できます。

HPV ワクチンは遺伝子組換え技術で合成した偽 HPV で、感染力はなく推定 20 年以上の免疫力が持続すると考えられています。

HPV ワクチンは現在サーバリックスとガーダシルの 2 種類があり、半年間に 3 回の接種が必要で、保険適応はなく、4～5 万円の費用がかかります。(最近、厚労省から副作用報告が出されましたが詳細については、まだ不明です)

当院では、子宮頸がん検診とワクチン接種を行っています。御希望の方はご相談にお越しください。



医療福祉相談室よりお知らせ



- ・医療費について心配。
- ・転院先やその他の施設などはどのように申込みしていけばいい?
- ・公的機関や制度の情報はどうやって手に入れるのか?
- ・入院中の悩みや困ったことについて。

などなど相談室の看護師、ソーシャルワーカーにお気軽にお声かけ下さい。
秘密は厳守致します。

お問い合わせ **本院** 044-955-8220 (一般 / 療養)
分院 044-955-1611 (療養)

川崎市がん検診 無料クーポン配布について

川崎市では一定の年齢を迎えた方に、7 月ごろ各種がん検診無料クーポン券が発送されます。
たま日吉台病院では本院・分院共にご利用いただけます。
有効期限がありますのでお早めの受診をお勧めいたします。
詳しくはお問い合わせください。

採用イベント開催

新富士グループでは、たま日吉台病院をはじめグループ 5 施設の病院、施設の合同説明会を開催いたします。
お知り合いにご興味のある方がいらっしゃいましたら、ぜひご案内ください。
詳細は、たま日吉台病院ホームページをご参照ください。

日時 7 月 20 日 (土) 12:30～19:00
場所 ホテルモリノ 8F「椿の間」(小田急線 新百合ヶ丘駅前)

編集後記



早いものでもう 7 月。

夏休みに帰省され、普段はなかなか会えないご家族や地元のご友人と、楽しく過ごす方もいらっしゃることでしょう☆
今号の「ひだまり」は夏の注意事項についての特集と、来月当院で開催予定の納涼盆踊り大会の告知をさせていただきました。皆さまの楽しい夏の思い出作りの一助となるよう、ご参考にしていただけると幸いです。

それでは次号もお楽しみに。

広報委員 R

保育室から

こいのぼり集会!

4 月から新グループでの活動がスタートしました。
ヒヨコグループ (0 歳児)、リスグループ (1 歳児)、コアラグループ (2 歳児)、キリングループ (3 歳児) に分かれ、発達段階に合わせた活動を行っています。



5 月のこいのぼり集会では、クレヨンやペンで模様を描いたり、それぞれ自慢の“こいのぼり”を作っていました!



みんなの広場

ひだまり

たま日吉台病院

<http://www.tamahiyo.or.jp/>

夏号

2013 summer
Vol.35



「納涼盆踊り大会」開催します!!

日時

平成 25 年 8 月 2 日 (金)
受付 17 時 30 分 / 開始 18 時 00 分

会場

たま日吉台病院本院外来駐車場

新富士病院グループ

● 医療法人社団 [神奈川県]
晃進会 たま日吉台病院
たま日吉台病院分院
よろこび (訪看) ほか

● 医療法人社団 [静岡県]
喜生会 新富士病院
ヒューマンライフ富士 (老健) ほか

● 医療法人社団 [東京都]
三医会 鶴川記念病院
ひまわり (訪看) ほか

● 社会福祉法人 [静岡県]
秀生会 ヒューマンヴィラ伊豆 (特養)
ヴィラージュ富士 (特養)
富士中央ケアセンター (老健) ほか

● 医療法人財団 [東京都]
逸生会 大橋病院
ラポール高島平

● 社会福祉法人 [神奈川県]
美生会 ヴィラージュ川崎 (特養)

たま日吉台病院の
スマホサイトはこちら





予防と対策

食中毒と熱中症の、
予防と対策についてを知ろう！



食中毒

食中毒予防の3原則！！

つけない



こまめな手洗い

増やさない



食材は早目に使い切る

冷蔵：10℃以下
冷凍：-15℃以下

やっつける



十分な加熱

(75℃で1分以上)

発熱や嘔吐を伴う下痢の時は、自己判断で下痢止めを服用せず、医療機関へ受診してください。

※感染性の胃腸炎の場合、腸の動きを止めるタイプの下痢止めを服用すると、細菌から生成された毒素が腸管に留まり、症状を悪化させるおそれがあります。



症状が出たら・・・ 経口からの水分摂取が困難になる為、点滴療法が効果的です。早めの受診をおすすめします。

熱中症

外出時の熱中症予防法！！

日傘・帽子



涼しい服装

水分をこまめにとる



汗をいっぱいいた時は
塩分補給も忘れずに！

日陰を利用



こまめに休憩

「熱中症になりやすい人について」

- ・「持病がある人」
- ・高血圧、心臓病、慢性肺疾患、肝臓病、腎臓病、糖尿病などの内分泌疾患の人、寝たきりの人
- ・発汗を抑制する作用がある薬、利尿作用がある薬、興奮性のある薬を服用している人
- ・抗精神病薬を服用している人（薬の種類によっては熱中症を起こしやすくなります。）



症状が出たら・・・ 自己判断での服用は危険ですので早めの診察をおすすめします。

スポーツ活動中の熱中症予防法

水分補給や薄着に気を使う
以外にも以下に注意しよう！



- ① 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- ② 急な暑さに要注意
- ③ 体調不良は事故のもと



体重で健康と汗の量を確認

運動前後の体重測定から運動中に汗などで失った水分量が求められます。体重の3%の水分が失われると運動能力の低下や熱中症発生の危険が高まります。運動による体重減少が2%をこえないように水分補給を十分におこないましょう。

身体冷却法

一般のスポーツ現場では水をかけたり、ぬれたタオルを当てること、扇風機などで扇ぐ方法が推奨されます。氷やアイスパックなどを首、脇の下など太い血管に当てて冷やすのを追加的に行うのもよいでしょう。現場で可能な方法を組み合わせて冷却を開始し、救急隊の到着を待ちましょう。

「健康に感謝する日」開催しました！！

今年も地域住民の皆様に健康意識を啓発していただく目的として開催いたしました。
例年行われる各種測定 とドクターの講演・昨年大好評の「かわさき体操」を実施しました。
そのほか、新企画のバザーでは皆さん掘り出し物を見つけておりました。



たまひよ夏の風物詩！！

「納涼盆踊り大会」開催します！！



真夏の夜を様々な模擬店と盆踊りでお楽しみください。職員が法被や浴衣になって皆さまをお待ちしております。
※当日 浴衣でお越しの方には模擬店チケットをプレゼントいたします！！

日時

平成25年8月2日(金)
受付 17時30分 / 開始 18時00分

会場

たま日吉台病院本院外来駐車場

コメディカル情報

薬剤科

薬は暑さに弱い！夏場は薬の保管に注意！

薬を持ち歩く時は、手荷物と一緒に持ち歩きましょう。薬は一度変質すると、元に戻りません。
「冷所保管」の薬は、できるだけ早く冷蔵庫に入れてください。室温保管の薬は光や湿気を避け、涼しいところに保管しましょう。

特に注意が必要な薬品

インスリン製剤

未使用品は**冷蔵庫で保管してください！！**
体内にある成分で、体温を超える温度では変質してしまいます。



正常なインスリン製剤
(懸濁製剤)



高温で保管したインスリン製剤
塊ができています。。。

坐薬

一度溶けると成分が均質でなくなり、冷やして再度固めても、期待する効果が得られないこともあります。

軟膏類

特に複数の軟膏を混合したものは、
成分が分離したりドロドロになりやすいです。

車の中

薄曇りの日でも、50度を超えてしまうことがあります。
ちょっと車を離れるときでも、置きっぱなしは厳禁です。

地面付近

大きなバッグに薬を入れたまま、ドサッと地面に・・・
舗装されていると50度を超えていることがあるようです。

こんな場所は要注意！

