

# こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌

2018.11  
vol.49

ご自由にお持ち帰りください



## 「寒牡丹」

寒牡丹(カンボタン)とは春と秋に咲く2季咲きのものです。なかには本来の寒牡丹(カンボタン)の種類ではなく、春に咲くボタンを開花調整して寒牡丹(カンボタン)としているものもあります。同じ冬に咲かせる冬牡丹は春牡丹と同じ品種を1~2月に開花するように調整したものだそうです。 文/写真引用元:育て方.jp/写真AC

## 高知赤十字病院の理念

愛され、親しまれ、信頼される病院づくりを目指します。

## 高知赤十字病院基本方針

- 人道・公平・中立・奉仕の赤十字基本原則を遵守します。
- チーム医療を推進し、患者様中心の安全で良質な医療を提供します。
- 高度医療の推進と救急医療の充実を図ります。
- 地域医療機関との連携を推進し、地域医療レベルの向上に努めます。
- 教育・研修の推進と次代を担う医療従事者を育成します。
- 災害時における医療救護活動への積極的な参加と支援を行います。

## 受診される皆様へ

私たちは、受診される皆様の権利を尊重します

- 平等かつ適切な医療を受ける権利
- 個人の人権が尊重される権利
- プライバシーが保障される権利
- セカンドオピニオンを受ける権利
- 医療上の情報及び説明を受ける権利
- 医療行為を選択する権利

## 私たちからのお願い

- ご自身の健康に関する詳細な情報を医師をはじめとする医療提供者にお知らせください。
- 治療や検査等は、理解し、納得したうえでお受けください。分からないこと等は、ご遠慮なく医師をはじめとする医療提供者にお問い合わせください。
- 病院内では他人の迷惑にならないようお願いいたします。
- 暴言・暴力行為があった場合、診療をお断りすることがあります。
- 医療費の支払い請求には、速やかな対応をお願いいたします。
- その他、より快適な入院生活をお過ごしいただくために、病院内の約束事についてはご協力をお願いいたします。

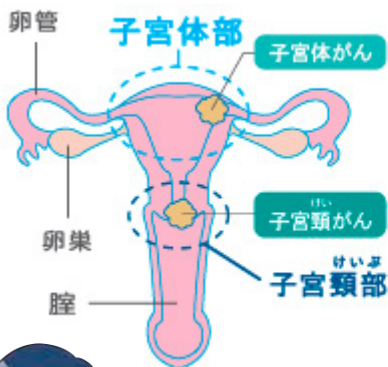
ちゃんと  
知っとこ!

# 「子宮頸がん」のコト

子宮頸がんは女性特有のがんとしては、乳がんに次いで罹患率が高く、特に 20~30 代のがんでは**第 1 位**となっています。最近では子宮頸がんの発症が若年化しており、出産年齢のピークと重なっていることが問題となっています。

子宮の入り口に発生するがんを「子宮頸がん」、子宮の奥に発生するがんを、「子宮体がん」といいます。  
これらは原因も、発症年齢も全く異なります。

「子宮頸がん」と  
「子宮体がん」って違うの?



	子宮頸がん	子宮体がん
発生部位	子宮頸部 (子宮の入り口)	子宮体部 (胎児が育つ部分)
主な発症年代	30~40代 (20~30代で急増)	閉経後の50代以降
主な原因	ヒトパピローマウイルス (HPV・) 感染	ホルモンバランスの異常 肥満、未産、糖尿病



原因は?  
どんな症状があるの?

ヒトパピローマウイルス (HPV) というウイルスの感染原因とされていますが、主に、性交渉による感染が知られています。  
初期には、全く症状がないことがほとんどで、自分では気づくことができません。不正性器出血、帯下の異常、性交時出血、下腹部痛、腰痛などの症状がでてきたときには、がんが進行していることも少なくありません。

治療では、  
子宮をとってしまうの?

子宮頸がんは、がんになるまえの段階（異形成）やごく初期の段階であれば、子宮摘出をせずに、子宮を残すこともできます。（レーザー手術、円錐切除術など）

しかし進行している場合は子宮を摘出する手術や、放射線治療、放射線と化学療法の併用を行う必要があります。



## 子宮頸がん検診を受けましょう

子宮頸がんは早期発見、治療がとても大切です。**症状のないうちから検診を受けることが何よりも重要**なのです。

子宮頸がん検診は非常に有効で、進行がんを防ぎ死亡を減らす効果が証明されています。

多くの先進国ではほぼ例外なく、子宮頸部細胞診による検診が行われています。欧米での受診率は高く、例えばアメリカでは、18 歳以上の女性の 80%以上が、過去 3 年以内に 1 回以上検診を受けています（2002 年）。一方、日本では過去 1 年以内に検診を受けた女性は、25%程度にとどまっています。



# インフルエンザ予防接種のご案内

高知赤十字病院での「インフルエンザ予防接種」は、下記の要領で実施しております。なお、成人の方の接種は、原則、当院で継続治療されている方を対象としています。小児（15歳未満）については、小児科外来にご確認ください。

## (1) 期間

一般接種者 平成30年10月1日(月)～平成31年2月28日(木)  
公費負担対象者 平成30年10月1日(月)～平成30年12月28日(金)  
(期間内であっても、在庫が無くなり次第終了となります。)

## (2) 料金 (自己負担額)

(消費税込)

		1回目	2回目
1	一般接種者 (15歳以上)	3,888円	3,888円
	一般接種者 (15歳未満「中学生含む」)	3,888円	3,888円
2	※公費負担対象者	①自己負担有り	3,888円
		②自己負担無し	3,888円
		③接種不可	

※公費負担制度について

①65歳以上の高知「市」民 (住民登録・外国人登録している者)

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に高度の障害を有する高知県民

③公費負担対象者で接種不可の場合、再接種の際に公費負担適用可

▶2回目希望の方は、一般料金適用 ▶年齢は接種当日現在

## インフルエンザ Q&A

### Q 「インフルエンザ」にかからないようにするには、どうすればいいの？

- A
- 流行前の予防接種…インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。
  - 咳エチケット…マスクの着用など
  - 手洗い…外出後や食事前など
  - 適度な湿度を保つ…空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。
  - 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
  - 人混みや繁華街への外出を控える…特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



### Q 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいでしょうか？

- A
- インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良い、と考えられます。

### Q インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありますか？

- A
- ありません。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。したがって、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。



## 12月1日～25日は「NHK海外たすけあい」キャンペーン

日本赤十字社は毎年12月1日～25日に、NHKと共催で募金キャンペーン「NHK海外たすけあい」を実施しています。

お寄せいただいた寄付は、世界中の紛争、災害、病気で苦しむ人々の支援に役立てられます。

募金のご協力をお願いします。



もっと情報を知りたい方は  
キャンペーン特設サイトを  
チェック!

赤十字 海外たすけあい

検索



## おすすめお手軽レシピ

管理栄養士 西川 薫

### タコのレモンマリネ

#### ■材料(3人分)

ゆでタコ …… 80g  
パプリカ赤・黄 …… 各20g  
きゅうり …… 80g  
レモン薄切り2枚 …… 10g  
オリーブオイル …… 小さじ1  
[A]  
オリーブオイル …… 大さじ3  
塩 …… 小さじ1/2  
コショウ …… 少々

#### ■栄養成分: 1枚分

エネルギー 160kcal  
たんぱく質 14.3g  
塩分 1.0g

#### 作り方

- 1 タコは一口大、パプリカは1cm幅に切り、きゅうりは乱切り、レモンは4等分する。
- 2 フライパンにオリーブオイル小さじ1を熱し、パプリカをさっと炒める。
- 3 清潔なポリ袋に[A]を入れてマリネ液をつくり、タコ、炒めたパプリカ、きゅうりを入れて和え、レモンの薄切りを加える。

みょうがやセロリ、青そうの千切りなど  
香味野菜などを加えてもおいしいです。



レモンを  
皮のまま使う場合は  
無農薬レモンを選ぶと  
いいでしょう。



皆さまへよりよい情報提供ができる紙面づくりを目指しております。  
本誌に対するご意見やご要望などございましたら、高知赤十字病院医療事業・広報課までお寄せください。  
(088-822-1201 (代表))

