



MY HOME DOCTOR

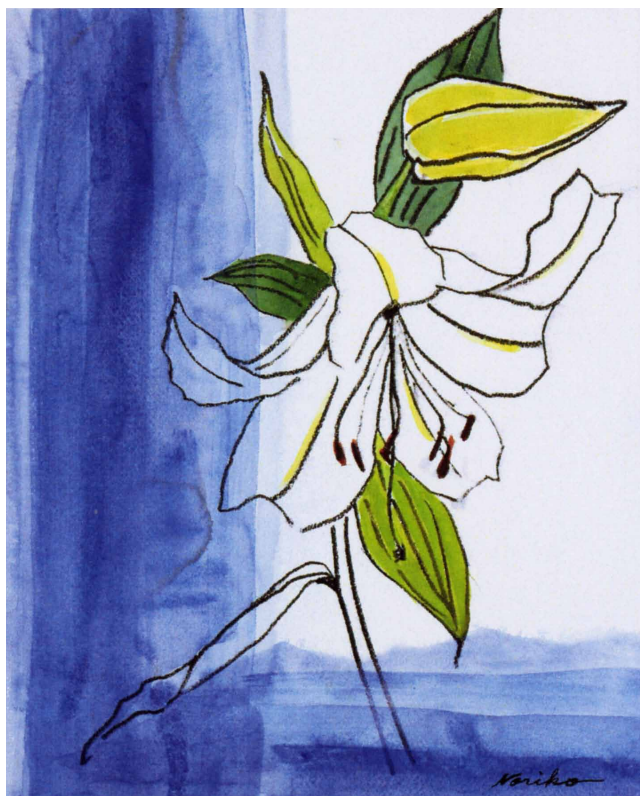
生きがい



散歩道

ユリ

開花期は6月～8月で、白やピンクなどの香りの強い大ぶりの花を咲かせます。上品で華やかなユリは結婚式のブーケや花束にもよく利用されている人気のあるお花の一つですね。



健康随筆

サラリーマン人生と健康管理

みやわき 宮脇
しげふみ 茂文



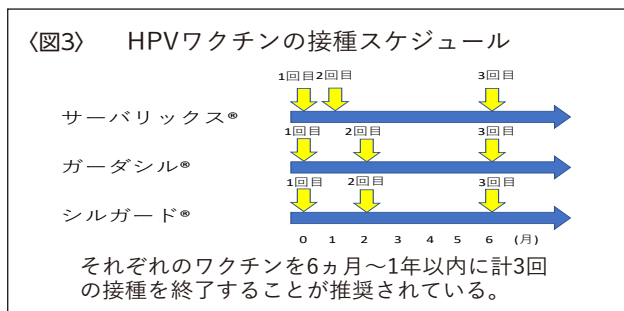
私は今年3月末にサラリーマン人生にピリオドを打ち、フリーになりました。思い返せば、昭和53年に銀行に入社したのがサラリーマンのスタートです。この時代は、高度成長期の終半にさしかかっていましたがベースアップ（賃上げ）は、毎年実施され給与も毎年上昇を続けていき、現

在とは比較ならない時期でした。一方で、執務環境は、非常に劣悪で毎日夜の10時から11時まで勤務し、それから上司、同僚と、酒、マージャンと毎日の帰宅は午前様でした。この状況は、まさに現在に置き換えればブラック企業であります。このような生活習慣が続く中、健康管理面はどうかと言え、毎年の健康診断は実施されていましたが、仕事が多忙な中で受診したりしなかったりと健康面は気にかけていなかったと思います。年齢も40代になり、支店長、部長と要職になってもお客様との接待等で身体は悲鳴をあげる寸前ではなからうかという気持ちも心の中にありました。この予感的中したのが、50を過ぎ、人生で初めての一泊二日の人間ドックを受けました。検査後ドクターからすぐに入院する様に言われました。実は、心臓の冠動脈が細くなっていると同時に高血圧、高血糖、高コレステロールを指摘されました。この結果は、私のこれまでの生活習慣の縮図ではないかと思えます。同時に、自分の体を顧みず、時代の流れに乗り生きてきたのではないかと思います。後悔先に立たずですが、体のケアをもう少し念入りにしていればと思うばかりです。しかしながら現在サラリーマン生活が終わり、身体のカケアは入念にし、一方で今までに経験した事がない山登り（低い山）、神社、仏閣巡りで体をリフレッシュしている今この頃です。今後色々な発見ができる様に、日々新たに人生を楽しんでいけたら幸いです。

（前、福岡銀行 松尾建設）

西福岡病院の理念

地域の人々に信頼される納得と安心の医療・介護・福祉の提供を目指します。



な4種のHPV型に加え、他の5種のハイリスクHPV型を予防でき、異形成や子宮頸がんの予防効果がより高いワクチンです。

当院で接種可能なワクチンはガーダシル®とシルガード®9です。いずれも1年以内に3回の接種が推奨されています。

注意：シルガード®9は公費の助成対象ではありません。接種の際は自費となります。

HPVワクチンの安全性

当院で採用している、ガーダシル®の接種後の副反応は表1の通りです。接種後の様々な身体症状（筋力低下、四肢のしびれ、頭痛、不随意運動、計算できない等）が報告され、ワクチン接種と症状の因果関係を探るために調査が実施されましたが、症状の発生とワクチン接種に有意な関連性は見出されませんでした。HPVワク

〈表1〉 ガーダシル®の副反応

発生頻度	ガーダシル®
50%以上	疼痛(82.5%)
10～50%未満	腫脹(25.4%)、紅斑(30.2%)
1～10%未満	掻痒・出血・不快感、頭痛、発熱
1%未満	硬結、四肢痛、骨間筋硬直、腹痛・下痢
頻度不明	疲労・倦怠感、失神、筋痛・関節痛、嘔吐等

ガーダシル®添付文書(第2版)より改編

チンの安全性は世界保健機関(WHO)やアメリカ疾病予防管理センター(CDC)、英国国民保険サービス(NHS)でも公的文書で明記されており、いずれも安全であるとされています。当院でワクチン接種後に健康被害を認めた場合には当院で対応を行い、必要があれば協力医療機関を受診できる環境を整えています。

HPVワクチンの接種時期と接種対象者

HPVは性交渉を介して感染するために性交開始前の接種が効果的です。日本では定期接種対象者は**小学校6年生から高校1年生の女子**で、公費で接種が可能です。また、勧奨を控えていた時期に接種機会を逃した方が公費で接種を受けられる、**キャッチアップ接種制度**も設けられました。こちらは**平成9年度生まれから平成17年度生まれの女子**が対象です。

定期接種およびキャッチアップ接種の対象者ではない男女にもワクチン接種は可能ですが、公費の助成はありません。(男性にはガーダシル®の投与が可能です)。性交渉開始後であっても、ワクチン接種による異形成および子宮頸がんの予防効果が示されています。※当院では13歳以上の方に接種を行っています。

子宮頸がんの予防のために

子宮頸がんの予防にはHPVワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診が重要です。ワクチン接種では既感染したHPVを治療することはできませんし、すべてのハイリスクHPVの感染を予防できるわけではありません。**性交渉を開始したら少なくとも2年に1度は子宮がん検診を受けましょう。**

ワクチンについてのお問合せやご予約はお電話で受け付けています。お気軽に御連絡ください。

福岡湾に浮かぶ落花生型の有人島。姪浜から10分間船に乗り、渡船場(能古側)を登着点に自然と触れ合いながら周回する。郵便局手前の分岐を左へ上る。次の分岐も左へ。能古島小中学校を過ぎ、西鉄「早田古墳入口」バス停そばの分岐を左へ。交点を左へ上ると島の最高点(195m)に到着する。展望台から360度の眺めが得られる。西へ下り交点は右へ。分岐を



島で唯一の雑木林の山道(思索の森)

能古島

体験活動協会 FEA 理事長
谷 正之

ふくおかの
自然探訪

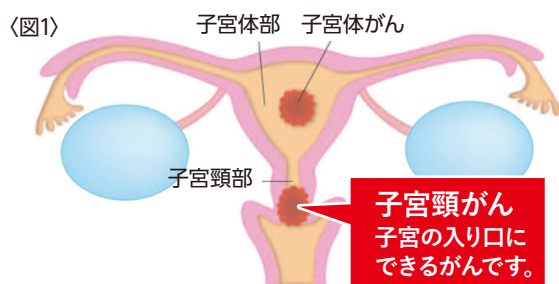
43



子宮頸がんの予防について

婦人科 医師 安藤 真理子

今月はヒトパピローマウイルス（以下、HPV）ワクチンをご紹介します。このワクチンはHPV感染が原因として起きる子宮頸がんの予防ワクチンです。2022年4月1日に厚生労働省が積極的な接種の勧めを再開し、5月から当院でも接種可能となりました。

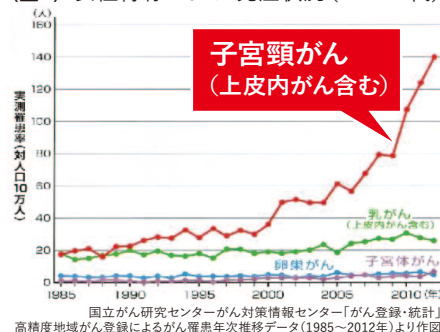


HPVウイルスと子宮頸がん

子宮頸がんは子宮頸部にできる悪性腫瘍です(図1)。早期発見できれば予後の悪い疾患ではありませんが、治療のために子宮頸部を一部切除する手術や子宮を全摘出する手術が必要となります。国内では毎年1.1万人が同疾患と診断され、約2,900人が同疾患のために死亡しています。近年では20代から30代の若い世代の患者が増加しています(図2)。

子宮頸がんの原因の多くはHPV感染です。HPVは性交渉を介して感染します。生涯で80%以上の方がこのHPVに感染しますが、多くの場合は数年以内に自然にウイルスは消失します。ところが数%の方ではウイルス感染が持続し、異形成(前がん病変)を経て子宮頸がん

〈図2〉 女性特有のがん：発症状況（20～30代）

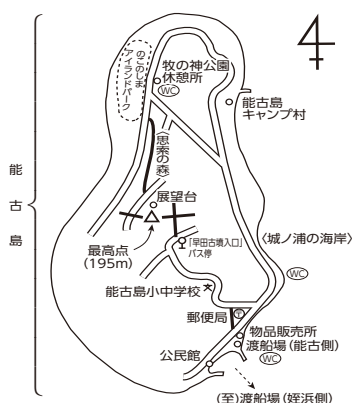


に至ります。HPVには100以上の種類があり、そのうち10数種類が子宮頸がんに関連しています。これらはハイリスクHPVと呼ばれています。国内では子宮頸がんにかかった患者さんのほとんどでハイリスクHPVが検出されており、そのうち50～70%はHPV16/18型が占めています。

HPVワクチンの効果と種類

HPVワクチンを接種することでハイリスクHPVの感染を防ぎ、子宮頸部異形成および子宮頸がんの発症を予防することができます。さらにHPV感染に起因する他の悪性腫瘍(外陰がん、肛門がん、中咽頭がん等)も予防できます。

日本で接種可能なHPVワクチンはサーバリックス®、ガーダシル®、シルガード®9の3種類(図3)です。サーバリックス®はハイリスクHPVの16/18型の感染を予防できます。ガーダシル®はHPV16/18型と尖圭コンジローマという性感染症の原因ウイルスであるHPV6/11型も予防できます。シルガード®9はガーダシル®で予防可能



ゆっくりくつろげる城ノ浦の海岸

場 所 福岡市西区
一口メモ 渡船場そばに物品販売所がある。島の名物は、あさり、甘夏みかん、ニューサマーオレンジなど。

左に入り思索の森を歩く。島で唯一、雑木林の山道だ。やがて舗装道に変わり牧の神公園に着く。トイレ、休憩所があり春はサクラが咲き誇る。公園から南東へ道なりに下っていくと、城ノ浦の海岸に着く。人気が少ない海岸で福岡タワー方面が見渡せる。海岸沿いを進むと渡船場に帰り着く。一周するのにおよそ2時間。

今月の街の行事予定

西陵公民館 ☎092-891-6342

ひよこ広場

「親子あそび」日時 7月14日(木) 10:30~12:00

場所: 西陵公民館 講堂

対象: 0歳児~3歳児と保護者

定員: 予約先着6組(定員になり次第締切)

内容: ふれあいあそび・わらべうた

・パネルシアター・季節のうたやあそび など

指導者: 出前児童会館「あいくる」

持ってくるもの: 飲み物を持参してください。



シネマせりょう



【DVD映画鑑賞】「100歳の少年と12通の手紙」

日時 7月20日(水) 13:30~15:30

場所: 西陵公民館 講堂

対象: 校区住民

定員: 予約先着20名

(定員になり次第締切)

申込先: 西陵公民館

*飲み物を持参してください。

オスカー10歳。白血病で入院していたが、ある日、自分の余命が僅かなことを知ってしまう。落ち込む彼に生きる希望を与えたのは、口の悪いピザ屋の女主人ローズだった…。

*新型コロナウイルス感染拡大対策のため、開催中止を行う場合がありますので、事前に公民館へお問い合わせください。

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話



今月も
中止致します。



外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
内 科	中村	中村	中村		中村						中村(1-3) 高野(2-4) 下田(5)
呼吸器内科	原田	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	原田(15時まで)	原田	原田(15時まで)	渡辺	渡部	渡辺(1-3(5))
呼吸器内科 睡眠時無呼吸	國武	國武	國武	國武	國武(1-3(5))	國武			國武	國武	
消化器内科	高松		安藤(文)(予約制)	宮本	宮本	高松	安藤(文)(予約制) 宮本	高松	高松	高松	
循環器内科	大園	松尾	松尾	松尾	松尾	大園	松尾	松尾	松尾	大園	
糖尿病内科	下田		井野	下田		下田	下田		井野		
脳神経内科	緒方(九大)				入江(九大)		居積(九大)				
呼吸器外科							非常勤	非常勤	非常勤	非常勤	
外 科			非常勤		中垣		中垣				非常勤
整形外科	高比良		高比良			高比良	高比良		非常勤	非常勤	
泌尿器科		藤川(福大)		中村(福大)				松崎(福大)			
皮膚科	寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		寺脇		
眼科	川村(福大)						池田(福大)		上野(福大)		
耳鼻咽喉科	非常勤		非常勤		非常勤		森園/非常勤		非常勤		
婦人科	安藤	安藤	安藤	安藤			安藤	安藤	安藤	安藤	安藤
緩和ケア内科	森永		友岡		森永				森永		
腫瘍内科											
禁煙外来				國武(予約制)							
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。(一覧表もごさいます。)

診療時間・受付時間

※診療科によって曜日、診療時間、受付時間が異なります。上記の診療案内と照らし合わせながらご確認ください。
※耳鼻咽喉科・皮膚科・整形外科は小児も診察可能です。事前にお電話にてご相談下さい。

診 療 時 間 ()内は受付時間			
	平 日 (月～金)		土
	午 前	午 後	午 前
内科/呼吸器内科/外科	9:00～12:00(8:30～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)	9:00～12:30(8:30～12:00)
消化器/循環器/糖尿病/整形外科/緩和ケア/腫瘍	9:00～12:00(8:30～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)	_____
脳 神 経 内 科	*月) 9:30～12:00(8:30～11:30)	_____	_____
	9:00～12:00(8:30～10:40)	_____	_____
泌 尿 器 科	_____	13:30～17:00(13:00～16:00)	_____
皮 膚 科	9:00～12:00(8:30～11:30)	_____	_____
眼 科	10:00～12:00(8:30～11:30)	_____	_____
耳 鼻 咽 喉 科	9:00～12:00(8:30～11:00)	_____	_____
婦 人 科	9:00～12:00(9:00～11:30)	13:00～17:00(12:30～16:30)	9:00～12:00(9:00～11:30)
禁 煙 外 来	_____	予約制	_____