



院長コラム



先日、オーヴィジョンスタジアム下関のそばを通りかかった際の出来事。球場内から漏れ聞こえるアナウンスからソフトバンクホークスの試合のような？対戦相手はフェニックスとか何とか？早速、スマホで調べたところ、ホークス3軍と九州独立プロリーグに所属する「福岡北九州下関フェニックス」の試合だという事が判明。実は、私、この瞬間までフェニックスの存在を知らませ



んでした。今年、下関で既に8試合が開催されていたにもかかわらず。このフェニックス、かつて日本プロ野球の1リーグ構想の最中、バッファローズ買収に動いたホリエモンこと堀江貴文氏が設立した球団です。そして、その球団名が「北九州下関フェニックス」に改名される事が発表されています。せっかくの地元球団の誕生ですから、来年は折を見て球場で応援しようと思います。

院長 茶堂 宏

ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンについて

HPVワクチンは、接種後に体の広い範囲が痛むなどの「多様な症状」が報告され、2013年6月に定期接種にもかかわらず、「積極的勧奨」が中止されました。しかし、多様な症状と接種との関連は確認されず、厚労省は今年4月に勧奨を再開しました。定期接種の対象は小学6年～高校1年相当の女性ですが、勧奨が中止されていた期間に定期接種の対象だった1997～2005年度生まれの女性への接種も公費の対象としました（キャッチアップ接種）。

子宮頸がんの9割以上はHPVの感染が原因とされています。感染してもほとんどは自然に排除されますが、まれに感染が持続し、数年かけてがん化します。200種類以上あるHPVの中で、がん化するものは少なくとも15種類あり、このうち16型は子宮頸がんの原因のおよそ半分を占め、16型と18型を合わせると60～70%を占めます。

国内では、定期接種の対象となる2価は16型、18型の感染を防ぎ、4価はこの二つのほか、良性

のイボ（尖圭〈せんけい〉コンジローマ）の原因となる6型、11型にも効果があります。

来年4月から「9価ワクチン」が、定期接種化されます。9価は4価に加え、がん化の原因となる31型、33型、45型、52型、58型の感染も防ぎ、子宮頸がんの原因となるHPVの80～90%をカバーします。

ワクチンはHPV感染を防ぐ効果はありますが、すでに感染しているHPVを排除したり、子宮頸がんを治したりする効果はありません。HPVは主に性交渉で感染するため、初めての性交渉の前に打つことが望ましいワクチンです。

2価と4価でも十分効果があるため、適切な時期を逃さないことが大切です。年齢、交際相手の有無、受験との兼ね合いなど、個々の状況をふまえて接種時期を検討する必要があります。

院長 茶堂 宏





冬場の室内温度を快適に



冬場の室内温の目安は20℃～23℃と言われています。特に乳幼児期は体温調節機能が未熟なため体温の変動が高いことも特徴です。空気の乾燥も加わり室内温も上がりやすくなります。寒い時のチェック方法は、顔色や唇の色が悪い時やお腹・背中・太ももなど触ってひんやりしていたら体の内側が冷えているサインです。衣服の調節をしながら適度な加湿(濡れたタオルなど干す)などをしてカゼをひかないようにしていきたいですね。(石田)



温活始めませんか



体を温めるものとして、紹介したいのが蒸しショウガパウダーです。ショウガをスライスしてオーブンで乾燥させ、ミキサーやフードプロセッサーにかけます。ショウガは蒸すことで、体を温める成分が増加し、パウダーにすることで味噌汁などの汁物に使えて、風味もマイルドになるのでお子さんでも食べやすくなると思います。ヨーグルトを電子レンジで少し温めておいてショウガパウダーと蜂蜜を混ぜて食べるのがおすすめです。私自身、小さじ1の量を1ヶ月間毎日摂取したら体温が0.8℃ほど上がりました！(活田)



ぶたさん上手にかけたね

なゆちゃん・3歳



おすすめの絵本



たべたのだあれ

作・絵：五味 太郎

出版社：文化出版局

このお話は、さまざまな食べ物が登場し、それを食べた動物を当てっこしながら読める楽しい絵本です。待合室からは、保護者の方がお子さんに「食べたのだあれ？」と聞くと、「これー！」と指差しながら答えている姿や、出てくる動物・食べ物の名前を言ったり、数を数えたりしている声も聞こえてきます。親子とコミュニケーションを取るのにピッタリの絵本です。(中野)

おたふくかぜワクチンを打ちましょう

おたふくかぜは発熱、耳下腺の痛みや腫れが主な症状です。合併症として難聴、髄膜炎、脳炎などを起こしてしまうこともあります。特に、おたふくかぜの難聴は重度になることが多く、治療をしても回復が難しく、人工内耳という装置をつけて声や音を認識しなければいけなくなります。おたふくかぜはワクチンで合併症を予防することができます。予防できる病気はしっかり予防し、子供の健康を守っていきましょう。接種スケジュールなどご不明な点はお問い合わせください。(古谷)



編集後記

今回は体温調節のことについて書いてみました。体を温めて元気に冬を乗り越えていきましょう。(活田)

