

踏み出そう新たなステージへみんなの力が新渡戸の未来

4月号

令和3年4月1日号



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231 (代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第382号

発行人/理事長 入江 徹也

発行責任者/渉外・広報課長 仲田 智

婦人科のご紹介

婦人科 部長 舟山 仁

現在婦人科では常勤医(舟山 仁:月・木・金曜)、非常勤医(廣瀬 穂<女性>:火曜、岩崎 孝一:水曜)が診療にあっています。

思春期から成年期、更年期、そして老年期まで、女性の一生にわたる様々な症状、月経不順や不正出血、生理痛、おりもの、デリケートゾーンの悩み、避妊や性感染症の相談、子宮がんの検査、下腹部の痛み、子宮筋腫や内膜症、更年期の体の不調、骨粗鬆症、子宮や膀胱の下垂などに広く対応しています。

なかでも月経痛や過多月経に対する治療は、低用量ピルや子宮内装置をはじめとするホルモン療法や身体に負担の少ない手術など治療法のオプションが増え、年齢やライフプランに配慮した治療が可能となってきました。

また、区民検診などの子宮がん検診や異常が認められた際の二次検査としてのコルポスコピー検査や円錐切除も積極的に行っていますので、どうぞご相談ください。

HPV9価ワクチンが接種できるようになります

昨年子宮頸がん予防のためのHPV(ヒトパピローマウイルス)4価ワクチン(ガーダシル)についてご紹介しましたが、諸外国で標準となっている、

より効果の高いHPV9価ワクチン・シルガード9が2021年2月24日に国内で発売になりました。

従来のワクチンは、子宮頸がんを引き起こすHPV16、18型、性器のイボ(コンジローマ)の原因の6、11型に対するものでしたが、シルガード9はこれらの4種類に加え31、33、45、52、58型の5種類をカバーします。子宮頸がんに対する予防効果は65%から約88%に改善されています。これまで報告された副反応はこれまでのワクチンと大きくかわらず、接種法も初回接種2カ月後、6カ月後の3回と同じです。すでに9価ワクチンの接種が進んでいる先進諸国では2030年代までには子宮頸がんの排除が見込まれており、我が国でも多くの方が接種されることが望めます。

残念ながらシルガード9は定期接種ワクチンとなっていないため自費での接種になりますが、どうかご検討ください。

3月中に接種を開始できる見込みで、費用は一回あたり27,500円を予定しています。



形成外科診療について

2016年度3月末をもって診療を中止しておりましたが、2021年度4月より、東京医科歯科大学形成外科から黒澤 小百合医師が派遣されました。非常勤として形成外科の診療を再開しました。

外来受付時間 月曜日 午前8:15～11:30



	受付時間	診療開始時間
午前	8:15～11:30	9:00～
午後	なし	なし

新渡戸記念中野総合病院 がん哲学外来休診のお知らせ

がん哲学外来は、当面の間、**休診**とさせていただきます。
ご不便等をおかけして申し訳ございません。再開につきましては、誌面とホームページにてご案内いたしますので、ご了承ください。



当院ホームページ内【新渡戸稲造記念センター がん哲学外来】に、樋野 興夫センター長による『言葉の**院外処方箋**』が連載されています。ぜひご一読ください。

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp>

いきいき体操 9 ストレッチ：(脚)編 リハビリテーション科 技師長 柳澤 正也

「歩行」を毎日の習慣にするのは大変でしょうけれども、少しずつ距離を伸ばしてみましょう。ただし、脚の筋肉の伸張性を維持するには、歩いているだけでは難しいところもあります。

今回は脚の筋肉の①前面、②後面を柔らかく継続的に伸ばす方法を紹介합니다。①で手が脚に届かないときは、片方の脚で押し曲げる方法でも構いません。

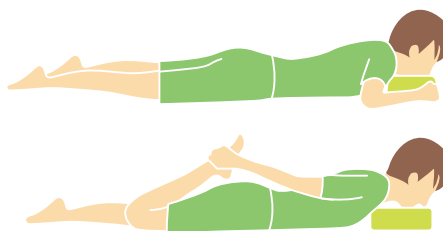
まずは、1日3回で。1回の目安は5分程度から始めてみましょう。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣となり継続しやすいです。

ご注意!

ストレッチしてもいいかな、と心配のある方は、必ずかかりつけ医または当院整形外科に受診してから行いましょう。

① 太もも前面のストレッチ

10秒持続×2セット



うつ伏せに寝て、膝を曲げて、足首をつかみます。筋肉が伸ばされていることを確認しながら、そのままの姿勢を保ちます。

② 太もも裏側のストレッチ

10秒持続×2セット



片膝を曲げ、もう一方の脚は膝を伸ばして座ります。ゆっくり身体を前に倒し、ももの裏側が伸ばされていることを感じます。持てる所を持って、その姿勢を保持します。

両側同時に行わないように!

反動をつけないように!