



朝ウォーキングをしていると、うぐいすの鳴き声を耳にするようになり春を感じています。うぐいすの別名「春告鳥」だそうです。近年春が短くなりつつあるので、貴重なこの時期を満喫しましょう！

院長のひと一言

本当は怖くない HPV ワクチン接種

今年 9 月まで12～26 歳女性なら約 10 万円かかる接種費用が無料！

HPV ワクチン：子宮頸がんワクチンのことです。毎年日本では約 2,900 人の若い女性が子宮頸がん罹患し、亡くなっています。先進国の中には HPV ワクチンが普及することで激減し、過去の病気になっている国も出てきています。

まもなく HPV ワクチンの積極的勧奨が再開され約2年になりますが、いまだ接種率は低迷しています。過去の副作用騒ぎで、マスコミを通して被害者女性の映像を記憶されている方も多いと思います。その後の調査により、このうちの多くはワクチンの成分に問題があったのではなく、注射という痛みをとまなう医療行為に対する反応であることが分かりました。ISRR(予防接種ストレス関連反応)と呼ばれ、体と心の微妙な協調が壊れ、症状が惹起されたものと理解されています。医療的介入の知見も集積されてきており、ゆっくりではありますが治療方法も進んできています。

一方 HPV ワクチンが積極的に導入された先進国では、接種率が 8 割を超え、子宮頸がん発症も激減しており、その有効性は実証されています。WHO(世界保健機関)も HPV ワクチンの積極的接種を勧奨しています。

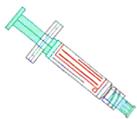
日本での HPV ワクチンは平成 25(2013)年 6 月から、令和 4(2022)年 4 月まで積極的ワクチン接種勧奨の一時見合わせがあり、接種機会を制限されてきました。これを救済するため現在、キャッチアップ接種なる制度が行われています。16～26 歳の女性(1997 年 4 月 2 日～2007 年 4 月 1 日生まれ)が対象で約 10 万円するワクチン接種費用が無料で受けることができます。ただ期間限定で今年 9 月末までに 1 回目の接種をしなければなりません。

小学校 6 年生になったら HPV ワクチンを

HPV ワクチンは、
子宮頸がんを予防するワクチンです

定期接種 ワクチン

公費助成あり＝無料(約10万円)
(対象者の方のみ)



定期接種



小学校6年～高校1年相当の女性

キャッチアップ接種



15～26歳の女性
(1997年4月2日～2007年4月1日生まれ)

キャッチアップ接種は2024年9月末日までに1回目の接種を！

親戚や友達の娘さんの中に対象に方はいませんか。声を掛けてみてください。



スタッフひろば

フワフワのエビフライ

みなさんは気分転換に何かすることはありますか？私は、生き物を見るのが好きなのですが、最近生まれたアザラシの赤ちゃんが可愛いと聞いて水族館へ行ってきました。アザラシの赤ちゃんはフワフワの毛のような毛に覆われているのですが、生後 2 週間程で毛が抜け始めてしまうそうです。最初は白いエビフライのようでしたが、私が見た時は抜け始めてまだら模様になっていました。

それでもやっぱり可愛いので癒されました。



スタッフ Y



2024年4月より新しいワクチンが登場します！



5種混合ワクチン

4月より、4種混合ワクチンにヒブワクチンが仲間入りした5種混合ワクチンが登場します。生後2か月でワクチンをはじめる赤ちゃんは、ロタウイルス、5種混合、肺炎球菌、B型肝炎の4つの接種を受けましょう。

百日咳

ジフテリア

破傷風

ポリオ

ヒブ

15価肺炎球菌ワクチン

13価肺炎球菌ワクチンが定期接種になっていますが、4月から15価肺炎球菌ワクチンも定期接種の仲間入りします。今まで13価肺炎球菌ワクチンを接種していた赤ちゃんでも、4月以降は15価肺炎球菌ワクチンに変更して接種できます。

DTワクチンをDPTワクチンに変更

11歳から12歳に接種するDTワクチン(ジフテリア・破傷風混合ワクチン)ですが、DTに百日咳が追加されたDPTワクチンに変更して接種することができます。八王子市に住民票があるお子さんは、公費接種として無料で接種できます。

妊婦さんへのRSワクチンの接種

RSウイルスは、かぜウイルスですが、生後6か月未満の赤ちゃんが感染すると重症化することがあります。そこで、妊娠24~36週の妊婦さんにRSウイルスワクチンを接種して、母児ともに抗体を付けることができますようになりました。くわしくは、産婦人科等でご相談ください。

経鼻インフルエンザワクチン

国内で承認されているインフルエンザワクチンは注射のワクチンですが、今シーズンより、鼻腔に点鼻する経鼻インフルエンザワクチンが使用できるようになりました。2歳から19歳の方が使用できます。

看護師伊藤



“やさいのはなし”2



桜の美しい季節もあとわずか。木々の若葉が元気に風にゆれています。暖冬の影響で、春野菜も早くに店頭に並びました。春の楽しみといえば、新のつくものの他に筍・えんどう・春キャベツ。豆ごはんはもう召し上がりましたか？お子さんにむくのを手伝ってもらい、香りとともにかわいい春を感じてください。(スナップえんどうでも作れます。)

さて、私の一押しは何と言っても春キャベツです。ロールキャベツなどの煮込み料理に向く冬キャベツに比べ、水分量が多くフワッとやわらかいので、サラダや和え物などの生食でおいしくいただけます。直ぐに煮えるので離乳食にも便利です。

焼肉店にある塩キャベツの様に、ごまやゴマ油をかけてたっぷり召し上がってください。包丁ではなく手でちぎって調味料と一緒に袋に入れて振れば味もよくなじみます。(いりごまよりも栄養吸収の良いすりごまですが振りかけたままだと小さいお子さんが吸ってむせてしまうといけませんので。)

大人の方には隠し味に顆粒のガラスープやゆず胡椒などを少し加えて頂いてもいいですね。

淡色野菜の中ではビタミンCも多く、βカロテンも豊富なので、疲れや食欲増進に役立ちます。また、ビタミンUとKが含まれていて、胃の働きを助け、消化を促す作用があります。消化酵素ジアスターゼが胃もたれ防止にも。ひと昔前からある市販の胃のお薬が「キャベジ〇」というのもなるほどです。収穫、販売期間の短い春キャベツ、今のうちに是非ともお忘れなくお買い求めくださいませ。 栄養士 しのはら

掲示板

臨時休診のお知らせ

4/20(土)

