

# こころ

発行元 行田中央総合病院 広報委員会  
埼玉県行田市富士見町 2-17-17  
TEL 048 - 553 - 2000  
発行責任者 川島 治



花火

## CONTENTS

- ➔ 子宮のない男子に子宮頸がんワクチンを勧める理由～行田市OZ化計画より～
- ➔ 浮き城まつり2025参加予定
- ➔ 集まれ！ラジオ体操
- ➔ 誤嚥防止の代表的訓練 パタカラ体操
- ➔ はらペコ倶楽部
- ➔ 新しい装置を導入しました
- ➔ 外来診療担当医師一覧（R7.7.1現在）

## 病院 理念

- 私たちは「病気を診ずして病人を診よ」の精神で、心温まる生涯医療センターを目指します。
- 私たちは患者様のために最善を尽くすことに誇りを持ち、笑顔で活躍できる職場作りを目指します。



★★ 病院と地域の方々を結ぶ広報誌 ★★

行田中央総合病院



ホームページはこちら  
<https://www.gcg.h.jp/>



院長 川島 治

## 子宮のない男子に子宮頸がんワクチンを勧める理由 ～行田市OZ化計画より～

令和4年行田市OZ化計画（頸がんワクチンと検診で世界で初めて頸がんを撲滅するとされるオーストラリアOZに倣って市内50の団体とおこなう啓発活動）を医師会が主導し、令和5年から市に申し入れをおこなってきた男子のワクチン助成が今年4月より実現しました。



男子には子宮がないのに？「子宮頸がんワクチン」は何故？という疑問もごもっともです。勧めるのには理由が2つあります。

### 1. 男性で激増している中咽頭がんなどの予防

世界のがんの約5%はHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因とされ、男性の中咽頭・陰茎・肛門がんの原因になります。特に中咽頭がんは日本全体で年間約5000人が新たに診断を受けており、1990年と比べ2015年には男性が2.5倍、女性が3倍に急増しています（大阪府がん登録より）

このような予防ができるため従来の女性に特化した「子宮頸がんワクチン」ではなく「中咽頭がんワクチン」という呼称も検討してもらいたいところです。

### 2. 子宮頸がんの感染の原因は性交渉であり、男子が接種することで将来のパートナーを感染から守り子宮頸がんの発症を防ぐことができます。男女両方が接種することにより女子のがんの発症を低下させることがわかっています。そのため先進国では男女同時接種が一般的です。

### 各国のHPVワクチン接種プログラム

	オーストラリア	アメリカ	カナダ	フランス	イギリス	ドイツ	日本
接種プログラム開始年	2007年	2006年	2007年	2007年	2008年	2007年	2013年
定期接種	12-13 (男女とも)	11-12 (男女とも)	9-13 (男女とも)	11-14 (男女とも)	12-13 (男女とも)	9-14 (男女とも)	12-16 (女)

出典：国立国際医療研究センター 国際医療政策研究センター

### 配布したリーフレット



本年度も医師会を対象年齢である市内小6～中3に教育委員会を通じて子宮頸がんワクチンの啓発リーフレットを配布し、副反応対策など高次医療機関と連携し安心して接種ができるように体制を整えてゆきます。

## まだ解決されていない問題点

- ① 女子は9価シルガードが打てますが、男子は4価のガーダシルしか打てない事。
- ② 3回接種が必要なこと。(女子は打ち始めが15歳未満なら2回でOK)
- ③ 自己負担があること(他の自治体では全額公費負担の所が多い)



引き続き「住むだけで健康になる町」を目指して、市・学校などと連携し、検診・ワクチン接種など未病へのアプローチを続けてゆきます。



## 医師紹介



皮膚科  
井上 唯 先生

頑張ります。  
よろしくお願いします。



皮膚科  
岡田 優琳 先生

水曜日外来を担当しています。  
よろしくお願いします。



外科  
阿部 海斗 先生

外科の阿部と申します。  
地域の皆様の心身の健康を支えるお手伝いをさせていただきたいと考えております。  
患者様一人一人に常に最適な治療を提供できるよう日々努力してまいりますので、何か不安なことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



皮膚科  
小倉 茜 先生

火曜午後には皮膚科外来をしています。  
よろしくお願い致します。

## 浮き城まつり2025 参加予定

昨年は食支援がテーマで初めての「**大賞**」を受賞することが出来ました。

今年も踊りや山車作りを精一杯頑張り、大賞を目指します。皆様楽しみにしていて下さい。



## 集まれ! ラジオ体操

今年も健康づくりの第一歩として「**笑顔で継続**」をテーマとし、病院の入り口でラジオ体操を開催します。皆さまのご参加お待ちしております！(豪華景品付きです)

日時:8/18(月)~8/22(金) 7:30から



ラジオ体操公認指導士が指導いたします



# 誤嚥防止の代表的訓練 **パタカラ体操**

いつまでもおいしくご飯が食べられるように、飲み込む力を鍛える運動です。

**むせ・体重減少・痰が増えた・食欲低下**等これらの症状が見られたら飲み込む力が落ちてきているサインかもしれません。

**効果** ①嚥む・飲み込む力の改善 ②脳の活性化  
③いびきの改善 ④入れ歯が安定する  
⑤発音の改善 ⑥口腔の乾燥防止



## ●『パ』は口を閉じる力

食べ物を口からこぼさないよう、唇を閉めるために必要な筋肉を使います。

**唇をしっかり閉じて発音**しましょう。

## ●『タ』は押しつぶす力

食べ物を押しつぶして、飲み込むときに働く筋肉を使います。

**舌を上あごにくっつけて発音**しましょう。

## ●『カ』は誤嚥せず飲み込む力

食べ物を飲み込むとき、誤って気管に入らないようにするための筋肉を使います。

**喉の奥を閉じて発音**しましょう。

## ●『ラ』はまとめる(丸める)力

食べ物を飲み込みやすくまとめるときに働く筋肉を使います。

**舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音**しましょう。

※今回ご紹介した「パタカラ体操」を皆さんも大事なご家族・ご友人に是非ご紹介していただき、楽しく末永くご飯を食べられるようにしていきましょう。

## 【パタカラ体操】

**パ** 口唇を閉じる



**タ** 口蓋に舌先をつける



**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる



## 方法

単音での発音：「パ」「タ」「カ」「ラ」のように続けて1音ずつ発音しましょう。

連続での発音：「パパパ・・・」「タタタ・・・」「カカカ・・・」「ラララ・・・」のよう連続で発音しましょう。

ポイント①大きな声ではっきりと発音  
②食事の前に行う  
③毎日続ける



# はらペコ 倶楽部

## 春の低糖質スイーツづくり

令和7年4月26日(土)

参加者23名 職員8名

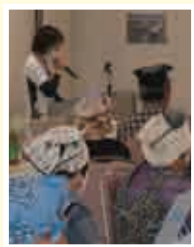


久々の料理教室でしたが多くの方に集まって頂き、当院管理栄養士監修の低糖質マフィンをみんなで作りました！

マフィンが焼き上がるまでの時間は、ラジオ体操や糖尿病クイズ大会、摂食・嚥下障害看護認定看護師による噛むことの大切さを学ぶ講座、咀嚼ガムによる咀嚼能力チェックやとろみ茶の試飲で楽しく理解を深めました。

いよいよマフィンが焼き上がり、みんなでわいわいと飾り付けをし、とても可愛らしいマフィンが完成！ラッピングをしておうちでおいしくいただきました。

これからもみなさんと楽しめる企画をしていきますので今まで参加されてきた方・初めての方みなさまのご参加お待ちしております。



## 新しい装置を導入しました

今年の2月にHOLOGIC社製X線骨密度測定装置:Horizon Wiを導入いたしました。

ベッドが柔らかくなりスペースも広くなりました。また従来の装置と比較して約2倍の速度で検査が行えるようになり、体への負担も大幅に軽減されています。



新たに骨密度だけでなく「**骨質**」も評価できるようになりました。(TBSレポート)

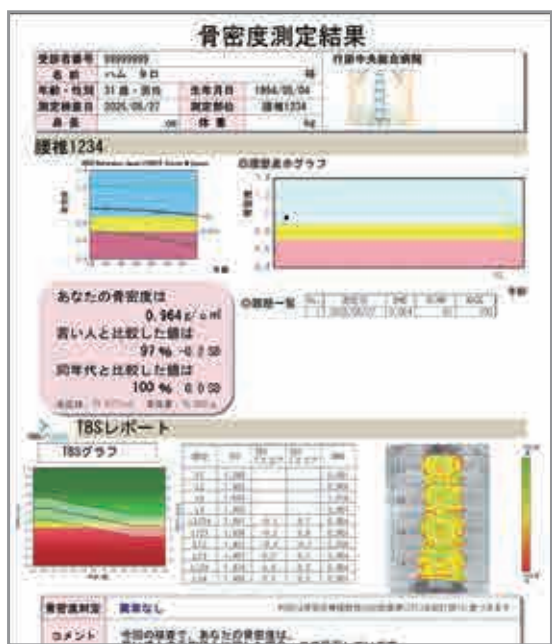
骨の強度は、骨密度と「**骨質**」の2つの要素で決まり、骨密度が約70%を占め、残りの30%が「**骨質**」によって決定されるとされています。骨密度が高くても、「**骨質**」が劣化していると骨折のリスクが高まる可能性があります。

若い時から身長が3cm縮んでいませんか？背中や腰が曲がってきていませんか？

「それは骨粗鬆症のサインです！」

気づかないうちにケガをすることもあるので、ぜひ当院最新の装置で骨密度を測定し、ご自身の状態を確認しましょう。私たちがみなさまの骨をお守りします！

※ご希望の方は、整形外科を受診して下さい。



# 行田中央総合病院 外来診療担当医師一覧 R7.7.1 現在

＊診療時間 【午前】 9:00～12:00 ※土曜日は全科 午前中のみ診療となります。(予約の方は除く)  
 【午後】 14:00～17:00 内科・小児科＜月・水＞  
 14:30～16:30 形成外科  
 15:00～17:00 外科・整形外科・婦人科・小児科＜火・木・金＞・皮膚科 ※水13:00～15:00

診療科目		月	火	水	木	金	土
スマイル外来 (婦人科)	午前	福庭一人	堀 慎一	吉田光典	福庭一人	福庭一人	福庭一人
	午後	福庭一人	堀 慎一	福庭一人	福庭一人	福庭一人	
女性外来	午後のみ		小林美紀 ※予約制	小林美紀 ※予約制		小林美紀 ※予約制	
内 科  完全予約制 ・院長 ・小林(万)医師 ・鳥井医師 ・織戸医師	午前 (専門)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)	院 長 (総 合)
		小林万寿夫 (漢方・腎臓)	堀切 文 (一般内科)	小林万寿夫 (漢方・腎臓)	織戸宜子 (糖尿病)※9:30～予約制	白木 諒 (糖尿病・内分泌)	鳥井晋三 (循環器)※予約制
		高田康平 (呼吸器)	鳥井晋三 (循環器)	矢尾善英 (一般内科)	桃木真美子 (血液内科)	橋本和昌 (一般内科)	矢尾善英 (一般内科)
			岡田佳奈 (消化器)				
	午後 (専門)	院 長 (総 合)		院 長 (総 合)	院 長 (総 合)		院 長 (総 合)
		小林万寿夫 (漢方)	堀切 文 ※～16:15	小林万寿夫	織戸宜子 ※～16:00 予約制	小林万寿夫	
		高田康平	鳥井晋三 (循環器)	矢尾善英	桃木真美子	橋本和昌	
					清川道夫 (老年医学)※隔週		
	午前 (専門)	慈恵医大 ※10:30～12:00 ◆お待たせする場合があります	慈恵医大 ※9:30～	安江英晴 (消化器・乳腺・肛門) ※9:30～11:30	前田剛志 (血管) ※9:00～11:30	安江英晴 (消化器・乳腺・肛門) ※9:30～11:30	慈恵医大 ※9:30～
			慈恵医大		西出 亮 (血管)	高野靖大 (下部消化管) ※隔週	
外 科	午後 (専門)					薄葉輝之 (肝胆膵脾) ※隔週	
内 視 鏡		安江／中山	豊澤三郎	中山／小林	中山哲雄	岩内/薄葉	中込 良
整形外科	午前 (専門)	凌 晨光 ※予約制	凌 晨光 ※予約制	安部ももこ (一 般)	藤田 開 (第2・4) 非常勤 医師	山村則文 (一般)	埼玉医大
		野原広明	山村則文				
	午後 (専門)	凌 晨光	凌 晨光 ※予約制	吉野恭正 (脊椎・骨粗鬆症) ※14:00～	藤田 開 (第2・4) 非常勤 医師	山村則文 (一般)	
		野原広明 (脊椎)	山村則文 (一般)				
形成外科	午後のみ		野嶋公博				
皮 膚 科	午前			岡田優琳 ※予約制			
	午後		小倉 茜 ※予約制	岡田優琳 ※13:30～15:00 予約制		井上 唯 ※予約「可」	
小 児 科	(専門)	飯倉克人 (アレルギー)	小林正久 (新生児・代謝・神経)	熊澤健介 (呼吸器・アレルギー)	田邊行敏 (新生児)	吉田賢司 (循環器)	慈恵医大
眼 科	午前のみ	石橋 健	石橋 健	石橋 健	石橋 健	石橋 健	
特殊外来 完全予約制		禁煙・もの忘れ・頭痛外来 : 月・水・木・土 午後 糖尿病透析予防外来 : 月曜日 午後 嚥下相談外来 : 水曜日 午前 ダイエット外来 : 木曜日 午後 フットケア・骨粗鬆症外来 : 金曜日 午後 男性外来(ED・男性脱毛) : 土曜日 午後 いびき外来・ペイン外来 : お問い合わせください				外科(金曜日 午後) 整形外科(木曜日・金曜日 午前) 手術のため臨時休診となる場合があります。 お電話にてお問い合わせの上、受診して下さい。	