



山田医院だより

2012年9月20日発行：第13巻第9号（第152号）

風疹の流行について

風疹の発生は2011年は2010年の約4倍の報告があり、特に福岡、大阪、神奈川からの報告が多くなっていました。今年は昨年以上に発症が増えていて特に兵庫、大阪、東京からの報告が多くなっています。大阪府においては9月2日までの届け出数は昨年度の6倍に達しています。患者さんの約4分の3は男性であり特に20歳代後半から30歳代の男性が多くなっています。風疹は「3日はしか」とも言われている感染症で発熱、発疹、リンパ節の腫脹（特に頸部、後頭部、耳介後部）の3主徴がウイルスの感染後2-3週間の潜伏期間後に認める病気です。通常はリンパ節腫大がまず現れて発熱とともに顔面を中心に紅斑を認め皮疹は1日ほどで全身に広がります。皮疹は5mm程度までの小さな紅斑で色は淡く、つながることはなく出現、癒は残らずに治ります。かゆみを伴うこともあり皮疹が出現した順に消えていくような皮疹です。この風疹自体は軽症の感染性疾患ですが世界的に突然注目を浴びたのが1941年にオーストラリアのGregg医師が先天性風疹症候群を発表して10年以上してからのことです。先天性風疹症候群（CRS）は免疫がない女性が妊娠初期に風疹に罹患すると風疹ウイルスが胎児に感染して出生児に先天性風疹症候群と総称される障害を引き起こすことです。3大症状としては先天性心疾患、難聴、白内障です。先天性心疾患と白内障は妊娠初期3か月以内に発症、難聴は次の3か月でも出現します。

1965年に米国では風疹パンデミックが襲い先天性風疹症候群（CRS）児が2万人出生し、社会問題となりました。世界の風疹ワクチン戦略は小児を接種対象として伝播を阻止する米国方式と女子中学生を接種対象として個人を防衛する英国方式に分かれました。1984年に米国方式がよりゴールに近いことが評価され多くの国では1988年以降は麻疹おたふくかぜ風疹混合ワクチンの導入により米国方式に変更しています。日本においては1965年に風疹の流行があり沖縄にCRSの多発が報じられ対策が講じられるようになりました。予防接種は1977年から中学生女子を対象に開始されました。1989年からMMRワクチンが開始され事実上の風疹ワクチンの戦略が変更となりました。ただし副作用の問題から1993年にMMRは中止となり1995年からは生後90か月までに単味風疹ワクチンが接種されるようになりました。現在は1歳から2歳までに麻疹風疹ワクチンとして1回目の接種を行い、小学校就学前の1年間に再度麻疹風疹ワクチンとして2回目の接種を行います。今年の風疹の流行の主体である20-40歳代男性の年齢層は女子中学生のみが定期接種の対象であった時の中学男子或いは個別接種になって接種率が激減した頃の中学生であった年齢となります。ワクチンの効果から考えると風疹の抗体を確実に得るためには予防接種は2回接種が必要となります。ワクチンの定期接種の流れを考えると

1962年4月1日以前に生まれた女性は風疹ワクチンの定期接種を受けていない。
 1979年4月1日以前に生まれた男性は風疹ワクチンの定期接種を受けていない。
 1990年4月1日以前に生まれた男女は風疹ワクチンの定期接種を2回受けていない
 CRSを予防するためには予防接種しかありません。この予防接種は妊婦になる可能性がある女性だけが行えばよいと思われがちですが免疫が少ない妊婦がうつらないようにするためには周囲も免疫があり風疹に感染しないようにならなければいけません。そのためにパートナーである男性、また子どもも含めて全員で予防接種を行い免疫能を高めていく必要があります。風疹ワクチンは生ワクチンなので接種後2か月は女性の方は妊娠を避ける必要があります。そのためにも妊娠の希望がある場合などにはできるだけ早くワクチンの接種が必要となります。上記の年代にあたる人はできるだけ早期にワクチン接種を行えるように心がけましょう。

第13巻 第9号

2012年9月20日発行

| | |
|----------------|---|
| 風疹の流行について | 1 |
| 予防改善の栄養学：下痢、便秘 | 2 |
| アロマセラピーの効用 | 2 |
| 続アニマルセラピー？ | 3 |
| みなさんの秋の楽しみは？ | 3 |
| 最近の手足口病について | 4 |

水曜日午前中の検査についてのお知らせ

水曜日午前中は予約診療として胃カメラ、大腸（直腸、S状結腸）カメラや超音波検査などを行います。

なお、血液検査、心電図検査、レントゲン、短時間の超音波検査はいつでも可能です。

経鼻内視鏡検査を入れました。!

鼻からの内視鏡検査（胃カメラ）ができるようになりました。

“予防&改善の栄養学” 下痢・便秘

【症状】

便秘とは、便の水分が減り硬くなっており、なかなか排泄できない状態をいいます。一般に便秘は慢性的なもので、腹痛や頭痛、食欲不振などの症状が現れることがあります。2～3日お通じがないのは正常の範囲内で、1週間近くで出ない場合を便秘といいます。便秘の代表的なものに「弛緩性便秘」と「けいれん性便秘」があります。弛緩性便秘は、大腸の筋肉が衰えて腸の蠕動運動が弱くなったり、運動不足が原因で排便機能が低下した状態です。

けいれん性便秘は、ストレスなどで自律神経のバランスが崩れ、腸に神経障害が起きた状態。けいれんによって腸の一部が収縮し、便の通過がさえぎられます。

下痢は、水分が過剰な軟便、あるいは水様便が日に何度も排泄される状態です。毒素や未消化物を身体から追い出すために起こる症状です。冷えや暴飲暴食、食中毒やウイルス性胃腸炎によって起こる急性下痢と、3カ月以上続く慢性下痢があります。

下痢と便秘を繰り返したりする過敏性症候群は、ストレスが原因の場合が多いです。血便があれば、クローン病、潰瘍などの可能性があります。下痢の水分には栄養分や体液が含まれるため、下痢症状が長引くと、体力が衰え、やせてくることもあります。

【改善しよう！】

下痢や便秘は腸内環境のバランスが崩れることで起こります。乳酸菌を含むヨーグルトやチーズ、みそ汁や納豆などの発酵食品を毎日とりましょう。便秘も下痢もともに水分が不足しがちなので、水分補給もしっかりします。ただし、下痢の場合は胃腸が弱っているので冷たい水は避けましょう。

下痢・便秘を改善する生活習慣&食習慣

◆便秘

1. 食物繊維をとる

老廃物や毒素、便をからみとって排泄されます。

2. ガスの発生しやすい食べ物をとる

芋や豆、かぼちゃ、バナナなど腸内で発酵する食品をとると、そのガスで腸の動きが活発になります。

◆下痢

1. 食物繊維を控える

消化が悪い食物繊維は胃腸に負担です。

2. 刺激物を避ける

コーヒー、アルコール、辛い食べ物は胃腸に刺激を与え、失調させます。

◆共通していること

水分をとる、乳酸菌をとる、ペクチンをとる

管理栄養士 越後和恵

アロマセラピーの効用

ストレスが溜まると自律神経の働きが偏り、交感神経ばかりが働くようになってしまいます。その結果眠りのホルモン分泌を促す副交感神経が働かず、眠れなくなったり、夜中に目を覚ましてしまいます。そんなときは、緊張をほぐし、神経の高ぶりを鎮めてくれるアロマセラピーがお勧めです。アロマセラピーは疲れた心身を癒してくれるものですが、お薬ではありませんので即効作用はありません。心身のバランスを整えるという観点から、無理なく日常生活に取り入れるようにしましょう。アロマセラピーは、症状に応じて多くの精油からアロマオイル選びをします。今回は身体のバランスを保つ基本である良い睡眠をとれるよう、寝る前に緊張をほぐし神経の高ぶりを鎮めるアロマを紹介します。心地よい睡眠をとるためには、カモミール、ラベンダー、シダーウッドなどを主成分とした 香りが効果的です。上記3種類の精油をブレンドしてアロマポットに入れ、寝る前にベッドの傍に置きます。室内に精油の香りが漂うことで、爽やかな眠りを誘ってくれるでしょう。アロマポットがなければ、マグカップにそれぞれ1滴ずつ垂らしてお湯に入れ、寝室に置いておくことでも効果があります。ちなみにアロマとは芳香、セラピーとは療法を意味するフランス語で、この芳香療法は紀元前のエジプト・ギリシャ時代に遡れるほど歴史の長いものです。

山田医院 医療事務 杉山恭子

続アニマルセラピー？

今週木曜日9月20日から動物愛護週間が始まります。母が動物好きで、動物愛護の活動をしていたため、子供のころからペットの犬、猫たちが身近に居ました。落ち込んだり、イライラしたりすると、ペットがそばにいて本当に心が安らぎ、もの言わぬ動物の力を実感できました。そこでちょっとアニマルセラピーに関連するかも知れない話題を少し述べてみます。

今年の6月朝日新聞の科学欄に‘心も空気も読める犬‘という記事がありました。動物の行動や認識をめぐる研究はチンパンジーが有名だけれど、1990年代半ば以降イヌの研究も始まったそうです。沢山の研究の結果チンパンジー、イヌ共に群れをつくる動物だけれども、他者の顔色をうかがって心をよむ社会性はイヌのほうが優れているのかも知れないそうです。指さしでエサを教える実験中にわざと間違った指さしで混乱させると、イヌは混乱させたその人を‘信頼できない人‘と判断するそうです。ほんとうに社会性に優れて、いるのですね。15000年も前に人間の伴侶となったはずですね。イヌに限らず、動物好きにとってすべてのペットは心安らぐ伴侶です。この伴侶と終生幸せに暮らしていきたいものです。同じく新聞記事からですが、長寿猫の家庭には喫煙者がいなかったそうです。喫煙による副流煙が猫が毛づくろいをすることによって、猫の口に入ってしまい、猫の健康に悪影響を与えるのではないかと調べた獣医さんはいっておられます。猫は身を持って飼い主の健康に注意をうながしているのですね。私たちは知らない間に、動物たちと助けまた助けられる間柄なんだと思いました。

余談ですが、京都市動物園ではチンパンジーがパネルの前で数字の勉強をしている？姿をみました。また別の折にはきれいに包装された食べ物を与えられて、みな一生懸命に開けているのを見ました。ベルリンの動物園でもお勉強中のチンパンジーを見ました。動物園にいても大変だなと痛感してしまいました。

山田医院 助産師 清水 ユタカ

皆さんの秋の楽しみは？

暑さも寒さも彼岸までといいますが、まだまだ蒸し暑い日が続きますね。ですが、もうすぐ秋です。紅葉狩りにハイキングに行ったりぶどう狩りや、梨狩りもいいですね(*^_^*)ここでは、ハイキングについてお話ししたいと思います。

【ハイキングの効果】

①、健康維持・ダイエット

ハイキングは有酸素運動です。脂肪燃焼を促進させダイエットに効果的。平地と比べ起伏に富んだ地形で適度な負担がかかり、足腰の筋力効果がある。

②、ストレスの解消・軽減

ハイキングは自然の中で体を動かす「爽快感」・歩ききった時の「達成感」また、歩く事には心をほぐし気持ちを明るくさせる効果がある。

③、森林浴による癒し・リラックス効果

枝葉のさわめき、小川のせせらぎなどには心を安らかにさせる癒し効果がある。森林の樹木から出る香り（フィッチェンド）は、自立神経機能のバランスを整え、血圧を安定させる効果があり、森林療法としても注目されている。

ハイキングは登山より始める事の出来るアウトドアですが、はじめのうちは無理をせず、自分の体力に合ったハイキングをしましょう。体力に心配のある方はかかりつけの医師に相談してみましょう。

食欲の秋、読書の秋、紅葉の秋などなど・・・自分に合った秋を楽しんでくださいね(^_^)♪

山田医院 医療事務 二岡真

医療法人 山田医院

外科、内科、小児外科
在宅医療、介護相談



ご意見、投稿等がありましたら下記までご連絡ください。

〒545-0023

大阪市阿倍野区王子町

2丁目12-14

電話 06(6622)3166

Fax 06(6622)6199

Email yama-in@osaka.med.or.jp

ホームページもご覧ください。

Www.yamadain.net

☆9-10月の診療について

カレンダー通りです。

☆順番取りシステムについて

順番取システムi-Ticketを導入しています。携帯からでも順番を取ることが出来ますので子ども連れの方等は特にご利用ください。http://paa.jp/t/116101/にアクセスして下さい。アドレスはホームページにおいても記載されています。

☆乳幼児健診、予防接種について

毎週水曜日午前中は予約で行っております。希望者は事前に電話あるいは窓口で申込みをしてください。

☆子宮頸がんワクチンについて

中学1年から高校1年まで接種中。

☆ヒブ、小児肺炎球菌について

今年度も5歳未満は無料です。

☆日本脳炎ワクチンについて

高校1年生までは接種が可能です。

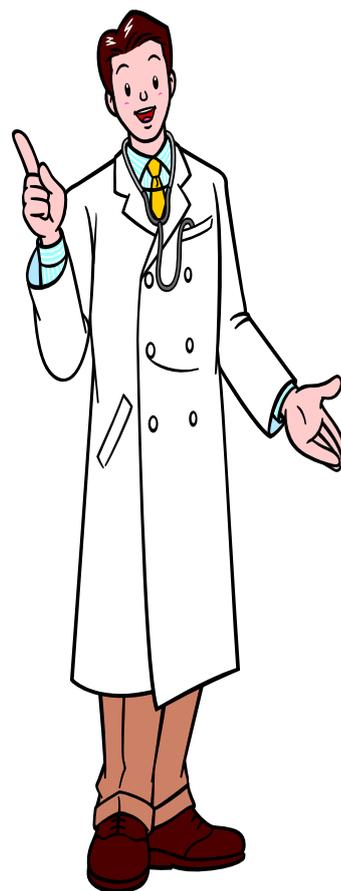
詳細は受付まで。

☆不活化ポリオワクチンについて

9月から接種開始しています。

☆インフルエンザワクチンについて

10月から接種します。



当院においては在宅医療も行なっております。

在宅酸素療法をはじめとして、在宅での点滴、高カロリー輸液、胃瘻等の経管栄養、尿道バルーンカテーテル管理、モルヒネを使用する疼痛コントロール等も行なっております。なお、訪問看護婦との連携もっております。お気軽にご相談

子供の病気についてのコーナー

最近の手足口病について

醫事新報 (H24, 9, 15) からの紹介になります。手足口病は手、足、口腔粘膜に水疱性の発疹を主症状として乳幼児を中心に夏季に流行する感染症です。主な原因ウイルスはコクサッキーA16、エンテロウイルス71です。平素は4月頃から増加して流行のピークは7月中旬ころで8月になると減少していく経過をたどります。90%の患者さんは5歳以下の乳幼児です。多くの原因はコクサッキーA16ですが3-4年間隔でエンテロウイルス71が重なって流行しています。通常は手足口の水疱が中心の病状であり発熱は約1/3程度であり微熱がほとんどです。ごくまれに髄膜炎、脳炎などの発症があります。特にエンテロウイルス71に感染した場合にはこれらの合併症の併発が高くなるので注意が必要です。(最近では2010年に流行)なお、2011年の手足口病の流行については例年とは異なり通常はヘルパンギーナの原因ウイルスと考えられていたコクサッキーA6が検出されていました。このウイルスの感染では発疹が手足口だけではなく大腿、臀部、上腕部、頸部周囲などに広範に認められ発疹の大きさも5mm以上と大きなもので発熱も高率に認めました。尚、治癒後数週間してから爪鉤が剥離脱落する例も多く認められることから医師間では話題となりました。このヘルパンギーナの原因であったコクサッキーA16がどうして手足口病の原因となったかなどについては現在も研究中のようです。2012年度については2011年に比べると大幅に減少しておりまたウイルスについてはコクサッキーA16が中心になっています。手足口病は治癒後も長期間にわたってウイルスを排泄し続ける場合が多くまた感染しても発症せずにウイルスのみを排泄するケースも多いことから手洗い等の一般的な感染対策が必要となります。

山田医院 医師 山田良宏