



# 山田医院だより

2013年11月20日発行：第14巻第11号（第166号）

## 高齢者の帯状疱疹について

第14巻 第11号

2013年11月20日発行

高齢者の帯状疱疹 1  
について

読書は心の栄養子どもと絵本について 2

暑いお風呂は要注意！ 2

風邪・インフルエンザ予防対策 3

介護保険についてパート4 3

我が国の予防接種について 4

胸部あるいは腹部に帯状に片側のみに水泡を伴う紅斑が出現して痛みを伴う疾患が帯状疱疹です。一般にはヘルペスと呼ばれ、痛みを主訴に受診をする病気ですが当院においても平均して月に1-2例ほど見受ける疾患です。この帯状疱疹は小児期に水痘に罹患、その原因ウイルスである水痘・帯状疱疹ウイルス（varicella-zoster virus:VZV）が原因で発症します。このウイルスは水痘発症後に知覚神経後根神経節に潜伏感染しており、加齢、ストレス、ひろろ、免疫力の低下などがあると再活性化して知覚神経に沿って皮膚、粘膜に丘疹、小水泡が集簇性に発症します。なお、皮疹の出現前から痛みを訴えることも多くまた皮疹が消失すると痛みは軽減、消失することが多いものの皮疹が治癒した後も痛みが長期間続くこともあり帯状疱疹後神経痛（PHN）と呼び治療に難渋することがあります。この帯状疱疹は一般には50歳を過ぎると発症率は上昇、やや女性に多い傾向です。原因としては免疫能の低下ですがとくに細胞性免疫の低下により発症するといわれています。この細胞性免疫についてはVZV特異抗原を使用した皮内テストを行うことで測定することができます。免疫能は加齢とともに低下して、低下している人ほど帯状疱疹に罹患しやすく、また一度帯状疱疹に罹患すると免疫能は上がることがわかっています。この帯状疱疹は皮疹だけではなく合併症もまれにあります。まれな重症の合併症としては脳炎、脊髄炎、脳梗塞があります。末梢神経炎としては腹筋麻痺に伴う腹壁膨隆を認めることがありまた臀部の帯状疱疹では排尿や排便の障害をきたすことがあります。顔面の帯状疱疹では眼の合併症として角膜炎、網膜炎などがあります。特にHutchinsonの法則といい鼻尖、鼻背部に皮疹があるときには高率に眼科合併症が生じるので注意が必要です。帯状疱疹の治療はウイルスの治療と痛みの治療になります。ウイルスの治療についてはできるだけ早期に（皮疹が出現から3日以内）の投薬が必要になります。皮疹の程度にかかわらず一般的には病初期から7日間程度の服薬を行うこととなります。この抗ウイルス剤（バルトレックスなど）は腎排泄性であるために腎機能に応じた投与量を行い、またこの薬を服薬中はできるだけ水分摂取を多くする必要があります。皮疹につける外用剤についてはいろいろと使用されますが効果がある外用剤はありません。帯状疱疹の痛みは皮疹が出現する前はヒリヒリ、チクチクとした感じ（侵害受容性痛）で皮疹が出現するとピリピリ、ジンジン、ズキズキとした感じ（神経障害性痛）となり痛覚過敏なども出るようになります。皮疹が治癒した後も痛みが遷延する場合には帯状疱疹後神経痛（PHN）と言われておりいわゆる痛みどめだけでは治癒しないためにペインクリニック的な考えが必要です。最近では新しい薬剤が出現しており急性期の侵害受容性痛についてはアセトアミノフェンを中心に、神経障害性痛が強くなってきたら症状に応じて抗うつ薬、抗けいれん剤を使用することも多くまた電気が走る様な神経痛に対してはプレガバリン、重症の痛みについてはオピオイド（麻薬系）薬剤のトラマドールを使用することもあります。なお、帯状疱疹については米国では高濃度水痘ワクチンを50歳以上に使用して予防効果が示されています。日本においては帯状疱疹予防のためのワクチンはありませんが子どもに使用する水痘ワクチンが帯状疱疹予防として効果が示唆されています。当院でも希望者には帯状疱疹予防として水痘ワクチンを接種しています。帯状疱疹は昔からある疾患で最近では小児においてもまれに帯状疱疹を認めることがあります。以前は対応が困難であった帯状疱疹後神経痛は帯状疱疹に対して早期の治療を行い、必要に応じて多種多様な薬剤を使用することで大きく減らす事ができるようになりました。体に痛みを伴う水泡疹が出現した場合には放置せずに主治医に相談をしましょう。

山田医院 医師 山田良宏

### 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しております。

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。

## 読書は心の栄養！子どもと絵本について

山田医院では、待合室で絵本の読みきかせをしている風景がしばしば見られます。子どもさんが本棚から絵本を引っ張り出してきて、「ねえ、これ読んでほしいの！！」と読みきかせをせがんだり、親御さんの膝の上で絵本を食い入るように見ている姿を目にすると、とても暖かな気持ちに包まれます。「読書は心の栄養」と言われていますが、こうした子どもころの読書は大人になってからどんな影響を及ぼすのでしょうか。今回は子どもと絵本の関係について調べてみました。

国立青少年教育振興機構の調査によれば、子ども時代の読書経験は大人になってからの社会性や自己肯定感などに大きな影響を及ぼしているというのです。社会や人のためになる仕事をしたい・将来の目標があるなどの質問への回答を点数化して子ども時代の読書活動の多寡と比較したところ、自己肯定感が高い者の割合は、読書活動の多かったグループで43.8%、少なかったグループで28.6%でした。同様に意欲・関心、文化的作法・教養、市民性などの分野でも、子どもころの読書活動が多かった者のほうが、高い数値を示したそうです。特に、文化的作法・教養は、就学前から小学校低学年にかけて読み聞かせを受けたり、絵本を読んだりすることと大きく関係していることが明らかになりました。

子どもが絵本を読むということは、知識を増やす、興味関心対象を広げる、集中力を高めるだけでなく、絵本の世界を通して、今までに体験したこともない世界や夢の世界を、自分なりに思い浮かべ、本の中で疑似体験するという楽しみがあります。表紙を開けばまず何も書かれていない白紙のページがあり、ここで子ども達はこれからどんな冒険が待ち受けているのだろうかどドキドキと胸を高鳴らせます。物語の世界へ旅立つと主人公と共に喜怒哀楽を感じ、物事に果敢に立ち向かう。そして冒険を終え、余韻を感じながら最後に本を閉じて背表紙を見ることでホッとします。冒険がもたらした達成感という自分の未来への希望、現実の世界へと戻ってくるとお父さんやお母さんという自分を受け入れてくれる存在が待っているという安心感に包まれるからです。読書活動の多かった子どもの社会性や自己肯定感が高かったのはこのあたりに関係するのかもしれませんが、そのほかにも、読書による疑似体験には、日頃心の中にしまわれている、自然に触れたり、日常のいろいろなことを五感で体験した記憶を整理するという効果も得られます。だからこそ子どもの間にたくさんの本に触れることが大切なのです。

今回は子ども視点で読書のお話をしましたが、もちろん大人にとってもストレス解消や人間力向上など、生きるためのヒントや効果がたくさん詰まっています。この秋は読書の秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

山田医院 医療事務 中町麻里



## 熱いお風呂は要注意！！

寒い時には、熱いお風呂に入って体を温めると、体の芯から温まる事が出来ると思う方もいらっしゃると思いますが、実はこの熱いお風呂が体に負担をかけてしまう可能性があるのです。

熱いお風呂と言っても、みなさまのお風呂の温度はどのくらいの温度ですか？ 42℃以上のお風呂に入っておられる方は要注意です！

なぜならば、余りにも熱いお風呂に入ると、外気の寒さとお湯の温度変化に体が耐え切れず心臓や脳に負担をかけ、脳卒中、脳梗塞、心筋梗塞など、体の異常を引き起こします。また最悪の場合は、生死に関わることもあります。体に負担をかけないお風呂の入りは、お湯の温度を40℃程度に設定し、半身浴を20分ほど行うことが効果的だそうです。またお風呂に入ると汗をかく為、脱水症状をおこし倒れてしまう方もいらっしゃいますので、入浴前にコップ一杯の水で水分補給をすることが良いようです。

食事をした後やお酒を飲んだりすると血圧が下がりますので、すぐお風呂に入らず、なるべく1時間はあけるようにしましょう。これから寒くなるにつれ、お風呂場で起こる事故が増えます。寒くなると熱いお風呂で温まりたいと思いがちですが、体の負担を考え、ゆっくりじっくり体の芯から温まる方法で入浴するよう心掛けましょう。

山田医院 医療事務 杉山恭子

## 風邪・インフルエンザ予防対策

寒くなってくると流行するのが、風邪、インフルエンザですね。

そこで、風邪、インフルエンザなどに感染しない、感染させないためにも、ぜひおすすめしたいのが、咳エチケットと手洗い・うがいです。咳エチケットとは平成20年より厚生省の呼びかけによる咳をする時のマナーです。通常の風邪、インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染です。飛沫感染とは感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを健康な人が吸入することによって感染することです。また接触感染とは、感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れると、その触れた場所にウイルスが付着することがあり、その付着したウイルスに健康な人が手で触れ、その手で目や鼻、口に再び触れることにより、粘膜・結膜などを通じてウイルスが体の中に入り感染することです。そこで、飛沫感染、接触感染を防ぐために必要な「咳エチケット」なのです。

咳やくしゃみの際は。。。

- ・ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ、できる限り1～2メートル以上離れる。
- ・ティッシュなどが無い場合は、口を前腕部でおさえて極力、飛沫が拡散しないようにする。
- ・呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てる。
- ・咳やくしゃみをする際に押さえた手や腕は、その後直ちに洗う。また、接触感染の原因にならないよう、手を洗う前に不必要に周囲に触れないよう注意する。
- ・手を洗う場所がないことに備えて、携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製剤あるいはパック入りのアルコール綿を用意しておくことを推奨。
- ・咳をしている人にマスクの着用を積極的に促す。これで完全に予防できるわけではないですが、看護師になって10数年インフルエンザには罹ったことはありませんよ～。

看護師 勝本桜

## 介護保険についてパート4

もう12月です！来年はウマ年です。何もかもウマク事が運ぶ年になったら良いなあと思います。少しだけ先日テレビで放送していた癌細胞のお話をさせていただきます。健康な人でも誰でも、身体の中には1日3000～5000個の癌細胞が発生しています。癌になる人とならない人がいるのは、癌細胞を殺すNK細胞が大きく関わっているらしいです。癌細胞を殺すNK細胞が少なくなると、癌が発生しやすくなります。でも、癌には遺伝も少しあるので、全てというわけではないと思われます。NK細胞は、①ストレスをため込まない・よく笑う②適度な運動③よく眠る④良質の蛋白質、緑黄色野菜、果物をバランスよく食べる⑤禁酒、禁煙・・・等気を付けたら増えるらしいです。後、どうする事も出来ない加齢もNK細胞減少の原因です。《ストレスは万病のもと》人はリラックスしている時よく笑います。そういえば、一人息子が中学生の頃・・・「お笑い」は世の中に貢献しているんだよ。だって、人は笑っている時は、辛い事は忘れていられるのだから・・・と・・・私を慰めているのか？学校で辛い事があったのか？この子は詩人なんか？ハラハラさせられた事を思い出しました。ストレスで辛い方は、歯磨きの後、鏡の前で3秒でも笑ってみたらどうでしょ？《笑う門には福来たる》《笑いは百薬の長》という諺があります。《笑い》は《人を幸せにする力》があると思います。さて本題です。今回は、介護給付について調べてみました。介護認定で要介護1～5と認定された方が介護給付を受けられます。

1. 訪問サービス・・・①訪問介護・・・「身体介護」「生活援助」家庭の身の回りのお世話をするサービス・・・衣服の着脱・通院介助など②訪問入浴介護・・・主治医の入浴許可の上、血圧・体温など看護師の観察の上の簡易入浴サービス③訪問看護・・・主治医の指示のもとに、看護師や理学療法士が行う診療補助のサービス・・・排泄介助・栄養のチューブやカテーテルの管理④訪問リハビリテーション・・・主治医の指示のもとに、理学療法士などが必要なリハビリテーションなどを行うサービス・・・一般的には30分位の歩行訓練⑤居宅療法管理指導・・・医師等が在宅介護で必要な管理方法や留意点などを指導。留意するサービス
2. 通所サービス・・・①通所サービス（デイサービス）・・・福祉施設に通い、入浴や食事・機能訓練などを行うサービス②通所リハビリテーション・・・介護施設に通い、主治医の指示のもとに理学療法・言語聴覚療法等を行うサービス（病状が安定期の方）
3. 短期入所サービス・・・①短期入所生活介護・・・特別養護老人ホームやショートステイ専用施設（福祉系施設）に短期間入所して日々のお世話・機能訓練を受けるサービス（施設の規模・看護体制・要介護度により費用は異なる）②短期入所療養介護・・・介護老人保健施設（医療系施設）などに、短期間入所して、治療や介護などを受けるサービス
3. その他の居宅サービス・・・①特定施設入所生活介護・・・有料老人施設などに介護を受けるサービス②・・・福祉用具貸与・・・購入すると高いのでレンタルする事が出来るサービス③特定福祉用具販売・・・介護保険で購入できるサービス（1年間で10万円の限度額）次回は、予防給付について調べます。医療事務員 堂東真弓



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

☆11-12月の診療について

カレンダー通りの診療となっています。

☆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。

☆インフルエンザワクチンについて

10月から開始します。

☆ヒブ、小児肺炎球菌について

できるだけ2か月からの接種を！

☆日本脳炎ワクチンについて

接種を再開しています。詳細は受付まで。

☆ロタウイルスワクチンについて

2種類のワクチンを扱っています。

14週までに接種を開始する必要がありますので希望者は早めに連絡ください。



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

### 我が国の予防接種について

日本と先進諸外国との定期予防接種の差はワクチン・ギャップと呼ばれています。今年の4月にヒブ、小児肺炎球菌、ヒトパピローマ（子宮頸がんワクチン）の導入が実現され格差は少なくなったものの現時点においては米国と比較すると必要なワクチンの定期接種数は日本で9種類、アメリカで14種類とまだ5種類少ない現状があります。（ムンプス、水痘、B型肝炎、小児インフルエンザ、ロタの5種類）特にムンプスについては先進国の1つの基準であるOECD加盟国でみると34か国中33か国で定期接種化されており日本のみが定期接種化されていない状態です。予防接種は接種を受けた本人が感染症から守られるだけでなくある程度の接種率が達成されると国全体の流行が沈静化して未接種者を国民全体の罹患率が低下するという効果があります。現在の予防接種施行における問題点としては①同時接種の制約：現時点においては医師が特に必要と認めた場合に行うことができるようになっており行政側からの同時接種推奨がない状態です。当院においては可能な限り同時接種を勧めております。②他の予防接種との間隔：諸外国においても生ワクチンの皮下接種後に生ワクチンを皮下接種する場合には4週間の間隔が必要ですが生ワクチンの経口接種後あるいは不活化ワクチンの皮下接種後の投与間隔に規定はなく、また生ワクチンの皮下接種後に不活化ワクチンの皮下接種あるいは経口の生ワクチン接種の投与間隔についても規定はありません。科学的根拠に基づいているもので日本においてもこの規定について考慮する必要があります。③37.5以上の発熱で接種は中止。これについては一見当然ですが37.5以上でワクチン効果が落ちるあるいは有害事象が増加するといったエビデンスはないようです。その他、話題となっている問題点としては不活化ポリオワクチンの追加投与ですが日本においては現在1年目に3回、追加として1年後に1回となっていますが諸外国においては1年目に2(3)回、追加として1年後に1回、5年後に1回という接種が多く、今後接種回数については変更の可能性もあります。百日咳については現在DPTワクチンを使用していますが成人において百日咳が多くなることから現在11-12歳で行っている百日咳が入っていないDTワクチンを変更してTdapなどの百日咳が入ったワクチンも考慮されています。今後ワクチン情勢については大きく変化していくと思われるのでまた不明点等がありましたら主治医に相談をしましょう。

山田医院 医師 山田良宏