

目次

|                           |   |
|---------------------------|---|
| ◆はしか(麻疹)について.....         | 1 |
| ◆病気にならない生活習慣「がんと食生活」..... | 2 |
| ◆豆知識「薬の飲み方」.....          | 2 |
| ◆職場での健康診断を受けましょう!.....    | 3 |
| ◆外来担当医表.....              | 4 |
| ◆お知らせ.....                | 4 |

編集・発行

医療法人 厚生堂 長崎病院  
広島市西区三篠町1丁目11番12号  
TEL (082)237-3271(代)  
FAX (082)239-1657  
URL <http://www.nagasaki-hp.jp>

# はしか(麻疹)について

医師 安武 美紀

麻疹は「はしか」とも呼ばれ、パラミクソウイルス科に属する麻疹ウイルスの感染によって起こる急性熱性の感染症です。約10日の潜伏期の後に、カタル症状(鼻汁,咳,結膜充血,めやに等)と共に38以上の発熱が認められます。いったん解熱するかに見えるものの再び高熱となり、全身性の発疹(小さい無数の紅い風疹のような湿疹が全身にできます。)が現れて高熱が4~5日続きます。発疹が現れる前より「コプリック斑(周りが紅く中心が白い、口腔粘膜にできる粘膜疹)」と呼ばれる粘膜疹が頬の内側に認められます。その直後から発疹が認められます。

麻疹に罹った場合、特異な治療法はありません。細菌などの二次感染に備えて抗菌薬を投与する場合がありますが、感染から回復期までの約1ヶ月間免疫不全状態が生じます。そのため、二次感染やその他の合併症で、小児にとって致命的な事態を招くことがあります。現在、我が国の麻疹ワクチンは1歳になったらすぐの接種がすすめられており、感染症流行予測調査によると1歳児の麻疹ワクチン接種率が平成13年で約50%あったのが、平成15年は65%、平成16年は76%にまで上昇し、平成17年は過去20年間で最も患者数が少なくなっています。しかし、平成18年4月頃より茨城県南部、千葉県において麻疹の地域流行が認められ、小・中・高校・大学での集団発生が発生しています。

麻疹の流行による合併症や死亡を減らすためには、予防接種の向上(特に1歳になったらなるべく早く、ワクチンを接種すること。)が必要です。また、ワクチン未接種、麻疹未罹患の人は、ワクチン接種を受けておくことが勧められます。

## 1. 予防接種スケジュールについて

平成18年4月1日からは、1期として生後12~24ヶ月未満の者に、2期として5歳~7歳で小学校就学前1年間(4/1~3/31)の者に麻疹、風疹混合(MR)ワクチンの接種が開始されています。

## 2. ワクチンの副作用について

主なものは発熱(22~27%)、発疹(9~12%)で

す。これらの症状は、接種後4~14日に多くみられます。接種直後から数日中に過敏症状と考えられる発熱,発疹,搔痒などがみられることがあります。これらの症状は1~3日で治癒します。

## 3. 麻疹の流行状況

流行時には、1~4歳児が多く罹り(特に1歳児が多い)、例年4~6月は麻疹流行のピークとなります。世界では、毎年約5000万人が罹り、100万人以上が死亡しています。日本では、平成13年までは年間10~30万人が罹っていましたが、徐々に減少して平成17年以降は1万人以下(数名死亡)に減少しています。

## 4. 麻疹の免疫がない者が麻疹患者と接触したらどうすればよいでしょうか?

今まで麻疹に罹ったことのない子供が、麻疹に罹っている子供と接触すれば、普通は感染してしまいますので、接触後72時間以内にワクチンを接種すると自然麻疹の発症を防ぐことが可能なこともあります。間に合わない場合には、ガンマグロブリンの筋肉内注射で発症を防いだり、軽症化させることができますが、この予防効果は一時的なものなので、ガンマグロブリン筋注後、3ヶ月以上経過した後にワクチンを接種することが必要です。

## 5. 予防接種をしたにもかかわらず、麻疹に罹った人がいるのはなぜですか?

麻疹ワクチン接種後、抗体陽転率は95%ですが、感染を防御できるレベルの抗体が持続されるのは、接種後恒久的に野生株の麻疹ウイルスと接触しているためと考えられるようになってきました。近年は流行がないため、ワクチン接種後獲得した免疫が低下して、麻疹に罹ってしまう例(Secondary Vaccine Failure:SVF)が報告されるようになりました。現在、20代の成人麻疹の流行が問題視されていますが、その原因として日本でのワクチン接種率が80%台と低迷している事と、SVFが大きな要因と言われています。

# 病気になる生活習慣 ～がんと食生活～

管理栄養士  
伊藤 教子

現在、日本人の死因の第1位は『がん』です。がんは遺伝の影響が強いと思われがちですが、実はがんの原因の7割は「生活習慣」によるもので、遺伝は5%程度です。がんの芽はできてから発症(診断)までに20～30年を要します。この間にがん予防につながる生活をするか否かで、その人の人生は大きく違ってきます。

## たばこを吸う人

たばこは発がん物質を多く含み、肺がんだけでなく、他のがんのリスクも高めます。禁煙をしなければ、他のどんな予防法も意味がないといわれるほどです。

## お酒を毎日2合以上飲む人

アルコールには、食道や胃の粘膜細胞を傷つけたり、発がん物質を溶かし、細胞内に入りやすくする作用があります。特に口やのど、食道、肝臓のがんのリスクを高めます。ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合程度以内にしましょう。

## 野菜、果物をあまり食べない人

野菜や果物を多く食べている人には、胃がんなどの消化器系のがんが、少ないことがわかっています。野菜は毎食、果物は毎日食べましょう。

## 塩辛いものが好きな人

食塩摂取の多い国では、胃がんが多いことが分かっています。食塩は、胃などの粘膜を傷つけます。食塩摂取は1日10g以下にし、塩辛などの高塩分摂取は週1回以内にしましょう。

## 熱い食べ物や飲み物が好きな人

熱いものを口に入れると、粘膜に炎症を起こし、口やのど、食道のがんになりやすくなります。熱いものは、冷ましてから口にしましょう。

## 運動をあまりしない人

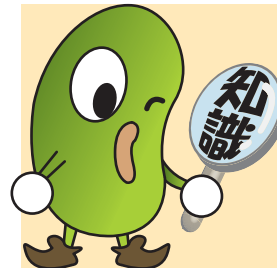
運動をすると結腸がんのリスクが確実に下がることが分かっています。1日合計60分程度のウォーキングなど、毎日の継続が理想的です。

## やせすぎ、太り過ぎの人

閉経後の乳がんや子宮体がんなど、肥満との関係が深いことが分かっています。極端に太ったりやせたりした人はがんに限らず、標準体重の人より約2倍も死亡率が高くなります。

最近流行っているサプリメントも、それによりがんのリスクが下がったという事実は、今のところありません。健康を手に入れるには、あまり神経質に根拠のない情報に振りまわされず、まず自分の生活習慣を見直すことから始めてみましょう。

(参考: NHK ~きょうの健康 女子栄養大出版 ~ 栄養と料理より)



## 薬の飲み方

薬剤師  
名越 絢子

みなさんは薬をもらう時、決まってコップ1杯の水、またはぬ

るま湯で飲んで下さいと言われたことはないでしょうか? 薬を水で飲むのは、飲みやすくするためだけではありません。

水と一緒に薬を飲むことで、薬は胃の中で水に溶け、吸収されやすい形になります。また、水で薄められた分、胃に対する刺激が緩和されます。錠剤やカプセルを、水なしで上手に飲めると言われる方がいますが、こうした飲み方をすると、胃の中で薬は溶けにくく、薬の効き目も遅くなったり、低下したりします。それどころか、薬を水なしで飲むと、薬が食道を通過する時に食道の粘膜に直接附着して、食道炎という予期せぬ副作用を招きかねません。特に、胃の活動が弱くなったお年寄りの場合は、胃の中で薬がヶ所に固まることにより、胃潰瘍を起こすことがありますので注意が必要です。適量の水で飲むことで、薬はスムーズに効果を発揮することができます。また薬を飲む時は、つらくても起きて飲むようにしましょう。寝たきりの患者さんに薬を飲ませる場合も、できるだけ上体を起こして飲ませてあげる工夫も必要です。

では、薬を飲む時にお茶やジュース、牛乳など水以外の飲み物で、薬を飲んではいけなないのでしょうか?

薬の中には、ある種の飲み物と相互作用を起こすものがあります。水以外の飲み物に含まれている物質と薬が反応して、効果が強く出過ぎたり、逆に効かなくなったり、味が悪くなってしまうこともあります。せっかく薬を飲んで期待した効果が得られないことになってしまいます。このような事態を避けるためにも薬は、原則水またはぬるま湯で飲むのが一番です。しかし小さなお子さんやお年寄り、薬を嫌がり飲みにくい場合は、飲み物を限定せず、ジュースやヨーグルトなどを上手に活用し、薬を正しく飲むようにするのも一つの方法です。飲み合わせが気になる場合は、医師または薬剤師に相談し、個々に合った飲み方を見つけていくとよいでしょう。

## 職場での **健康診断** を受けてみましょう！

成人病予防センター 桑野 進

職場での健康診断とは何なのでしょう？

私たちが社会人として日々過ごすにあたって、肉体的・精神的に大きな負荷がかかります。これが積み重ねて行くと「職業病」と言われるものや、「生活習慣病」などと言われるものにつながって行くといわれています。職場においては、日々の生活や業務のなかで生じるこのような「歪み」から発生する『災害』『事故』『病気により勤務を欠くこと』などを何としてでも事前に防止することが、円滑な事業の推進に欠かせません。

そこで国(行政)は「労働災害の防止のための危害防止基準の確立、責任体制の明確化及び自主的活動の促進の措置を講ずる等その防止に関する総合的計画的な対策を推進することにより職場における労働者の安全と健康を確保するとともに、快適な職場環境の形成を促進すること。」を目的として、労働安全衛生法という法律を定めています。

この法律のなかで「事業主は、労働者に対し、医師による健康診断を行わなければならない。」(労働安全衛生法第66条)と定められています。また、同じ条項のなかで「労働者は、事業者が行う健康診断を受けなければならない。」とも定められています。そして、この法律の運用法である労働安全衛生規則において、健康診断として実施すべき検査項目について詳細に規定されています。これに基づいて職場での健康診断は実施されています。労働者側は安全と健康を法律で守られていると同時に、健康診断においては受診義務を負っていることも忘れてはいけません。

また、健康保険法という法律においては、各企業健康保険組合、政府管掌健康保険、国民健康保険等の保険者は、加入者に対して健康教育、健康相談、健康審査等の健康保持増進のために必要な事業を行うことを義務づけています。これに基づいて、皆様よくご承知の「人間ドック」や「生活習慣病予防健診」が行われています。

日々の業務が忙しい中であっても、以上のような職場における健康診断等を受けることにより、今の健康状態を知ることができ、受診の結果偏った生活習慣等が発見された場合は、保健指導、食事指導(栄養指導)、運動指導などに従って、日々の生活習慣を直すことで、健康の保持増進を図って行くことがとても大切な事だと思います。

### 人間ドック

#### 健康管理

定期的に健康チェックを行いましょう。

#### 指定機関

政府管掌健康保険、県・市健康保険組合(共済)健康保険組合連合会、全国土木健康保険組合 など労働者健康保持増進サービス機関(THP)

#### < 政管健診 >

- \* 一般健診制度
- \* 付加健診制度

#### < 学校健診 >

幼稚園・小・中・高・大学健診も致しております。

#### < 原爆健診 >

被爆者健康手帳をお持ちの方(無料)は外来で受診できます。

お申込み・お問い合わせは・・・  
成人病予防センター  
TEL(082)239-1600



--- 外来担当医表 ---

| ( )内は専門外来 |               | 月            | 火          | 水            | 木           | 金          | 土             |
|-----------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|------------|---------------|
| 午前        | 1 診<br>内科     | 住田           | 長崎         | 長崎           | 山根<br>(内分泌) | 長崎         | 原(均)<br>(内分泌) |
|           | 2 診<br>内科     | 松本           | 木戸         | 杉原           | 住田          | 安武         | 住田<br>杉原      |
|           | 3 診<br>皮膚科・熱傷 | 信藤           | 身原         | 身原           | 安永          | 原(武)       | 信藤<br>身原      |
| 午後        | 1 診<br>内科     | 安武           | 安武         | 木戸           | 杉原          | 杉原         | 安武<br>木戸      |
|           | 2 診<br>内科     | 大下<br>(神経内科) |            | 宮地<br>(神経内科) |             | 箱田<br>(免疫) |               |
|           | 3 診<br>皮膚科・熱傷 | 大谷<br>(熱傷)   | 長崎<br>(熱傷) | 大谷<br>(熱傷)   | 身原          | 身原         | 長崎<br>(熱傷)    |

～診療時間～  
午前 8:30～12:00  
午後 2:00～ 5:30

- ◎熱傷(やけど)は全日診療しています。
- ◎皮膚科は■で塗ってある日のみです。
- ◎金曜 午後2診:第1,3のみです。
- ◎土曜 午前2診:第1,3《住田》  
第2,4,5《杉原》
- ◎土曜 午後1診:第1,4,5《安武》  
第2,3《木戸》
- ◎土曜 午前3診:第1,3,5《信藤》  
第2,4《身原》

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せください。(082-237-3271代) 外来受付まで

# おしらせ

## 大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性だった方など、是非ご相談ください。  
毎週木曜日に消化器専門医が検査を行っています。

## ほほえみの郷 屋上庭園

5月に植えた『じゃがいも』と『大根』はすくすく育っています。  
大根は、6月に収穫し漬物などにして、美味しく食べました。じゃがいももそろそろ収穫の時期を迎えています。



### 長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

#### \*健康増進

トータルヘルスセンター HOPE  
(厚生労働省指定 運動療法施設)  
082-238-1756

#### \*予防医学

成人病予防センター 人間ドック・健診施設  
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)  
082-239-1600

#### \*治療

救急医療指定病院  
内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)  
皮膚科・熱傷センター  
082-237-3271代

#### \*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・言語療法)  
082-237-3271代

#### \*療養

- 介護療養型医療施設  
広島市中広地域包括支援センター  
082-509-0288(担当:沖本・佐古・大塚)
- 居宅介護支援センター  
082-230-8181(担当:井手岡・水川・久保田留奈)
- 訪問ヘルパーステーション  
082-230-8181(担当:原)
- デイサービスセンター ながさき  
082-230-8181(担当:安永)
- 訪問看護ステーション ながさき  
082-296-1361(担当:久保田真理子)
- グループホーム あいあいホームながさき  
082-532-6636(担当:荻原・才崎)
- デイサービスセンター ほほえみながさき  
082-532-6630(担当:荻原・風呂山)

