

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第45号

年3回発行

2021.6月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
マスクのメリット・デメリット
マスク皮膚炎

コラム
白内障手術と医療保険

旬を訪ねる神戸散歩
神戸市立森林植物園

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橋通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <http://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「神戸市の新型コロナウイルス
対応について」

ワクチン接種が迅速かつ円滑に進むよう
全力で取り組む



【神戸市の新型コロナウイルス対応について】

ワクチン接種が迅速かつ円滑に進むよう全力で取り組む

神戸市の医療提供体制は、依然として厳しい状況が続いています。この状況を根本的に改善するためには、医療・検査・相談体制の確保、ワクチン接種の迅速化により、新規感染者数を更に減少させることが必要不可欠です。ご自身、ご家族、大切な方を守るためにも、引き続き、感染防止対策の徹底、リスクの高い行動の自粛をお願いします。



センターにおいて、さらに通常医療を制限することにより、受入病床9床を拡大し、220床を確保することができました。

また、地域の基幹病院などに対して、個別訪問による受入要請を行い、新規受入3病院を含む13病院から受入病床の拡大について申し出があり、5月21日時点でさらに85床を拡大し、305床（うち重症病床51床）を確保することができました。

緊急事態宣言の再延長

「新型コロナウイルス等対策特別措置法」に基づく緊急事態措置を実施すべき期間が、6月20日まで再延長されることとなりました。

神戸市では、新規感染者数は減少傾向にあるものの、病床は厳しい状況であり、通常医療を制限せざるを得ない状況が続いており、予断を許さない状況です。

この厳しい医療提供体制を改善していくためには、新規感染者数を更に減少させることが必要不可欠です。

さらに、感染者、その家族や、医療従事者に対する不当な偏見や差別を防止するための啓発を進めるとともに、心のケアの相談体制を継続してまいります。

偏見や差別を生む主な理由として、間違った認識によるものが多いことから、正しい情報を伝えるために、感染症の知識や正しい行動、ワクチンの効果安全性について普及啓発する動画を作成し、5月10日から神戸市ホームページやワクチン集団接種会場、YouTube等を通じて配信しています。

今後は、感染者の実体験をホームページにて発信することで、新型コロナウイルスの恐ろしさを正しく理解してもらい、感染防止対策の徹底、リスクの高い行動の自粛を強く呼びかけてまいります。

また、感染力の増加や免疫効果の低下に影響する懸念があるといわれている変異株について、保健所による積極的な検体収集、健康科学研究所における高度なゲノム解析を実施します。早期発見早期対応による感染

に減少させることが必要不可欠です。「助かる命を助けるために」引き続き、医療・検査・相談体制の確保、ワクチン接種の迅速化を始め、感染拡大防止医療提供体制の確保に全力で取り組んでいくことが必要です。

医療提供体制の確保

5月30日現在で病床使用率は78%、入院率は27%となっており、自宅療養者数は149人、入院待機者数は409人となっています。

ワクチン接種促進

新型コロナウイルスワクチンは、発症や重症化を予防し、入院者を減少させ医療提供体制を守るための、コロナ対策の切り札です。

大規模接種会場の設置

4月20日には、75歳以上の方の接種予約の受付が始まりましたが、当初、コールセンターへの電話、予約サイトへのアクセスが集中し、つながりにくくなる状況が発生しました。現在は、予約サイトの受付機能の強化、お助け隊の拡充配置、コールセンターの受付体制の強化によって状況は改善されています。

65歳以上75歳未満の方への接種券については、予約の殺到による混乱を避けるため、5月17日から、2歳刻

みで段階的に発送しました。65歳未満の方への接種券については、6月11日から6月24日までに対象者全員に順次発送します。

接種については、4月12日から高齢者入所施設（2施設）で開始し、300人に対して1回目の接種が完了しました。施設入所者以外の高齢者に対しては、5月10日から集団接種会場での接種を開始し、5月17日からは、準備の整った個別接種施設（診療所・病院）での接種を開始しています。

これまで、入院調整中の自宅待機者について、すぐに救急搬送すべき状態の方についても入院できない状況が続いていましたが、新規感染者数の減少と共に状況は一定改善傾向にあります。しかしながら、依然として病床は逼迫し、医療提供体制は予断を許さない状況が継続しています。

これまで「コロナ受入病床としては211床を確保していましたが、この難局に対応するため、西神戸医療

センターにおいて、さらに通常医療を制限することにより、受入病床9床を拡大し、220床を確保することができました。

また、地域の基幹病院などに対して、個別訪問による受入要請を行い、新規受入3病院を含む13病院から受入病床の拡大について申し出があり、5月21日時点でさらに85床を拡大し、305床（うち重症病床51床）を確保することができました。

「助かる命を助けるために」に、前述の2点について、改めて皆さまの協力をお願いいたします。

①マスクを外して会話をしない。
②食事などで会話するときは、1m以上距離をとる。
③斜めに座る。横に並ぶ場合は、一つ席を空ける。
④大声を出さない。

「助かる命を助けるために」に、前述の2点について、改めて皆さまの協力をお願いいたします。

今後も、市民の皆さまが、安心して迅速にワクチン接種していただけるよう、全力で取り組んでまいります。

（神戸市健康局ワクチン接種対策室）

新型コロナウイルスに対する理解

感染拡大を防止するためには、まず、市民の皆さま一人ひとりの自覚のある行動が必要です。

新型コロナウイルスが疑われる場合の相談・診療体制のために、神戸市医師会と連携の上、診療を行う医療機関を確保（5月30日現在、247医療機関）し、適切に相談・診療を受けることができる体制を確保しました。

ノピアスタジアム神戸にも設置し、5月31日からワクチン接種を開始しています。

集団接種会場、個別接種会場に加え、この大規模接種会場を設置することで、ワクチン接種を迅速に進め、高齢者接種の7月中旬終了を目指しています。

最重点感染防止対策のお願い

感染者の8割程度は、十分な距離をとらず、マスクを外して会話したことが原因で感染しています。

①マスクを外して会話をしない。
②食事などで会話するときは、1m以上距離をとる。
③斜めに座る。横に並ぶ場合は、一つ席を空ける。
④大声を出さない。

「助かる命を助けるために」に、前述の2点について、改めて皆さまの協力をお願いいたします。

今後も、市民の皆さまが、安心して迅速にワクチン接種していただけるよう、全力で取り組んでまいります。



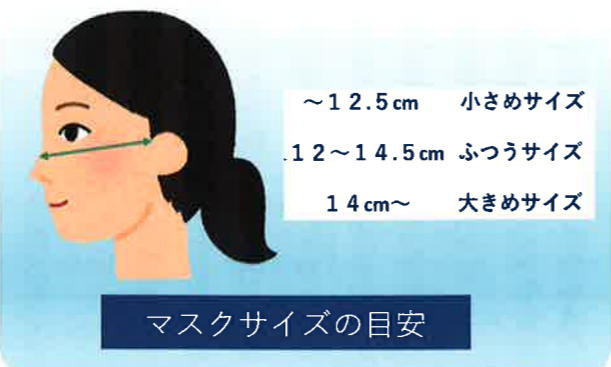
今では自然豊かな六甲山ですが、樹木の伐採により明治時代のはじめは“はげ山”と化していました。植林活動が進められる中、1940(昭和15)年に「六甲の山並みと自然を背景に、端正な樹形をした針葉樹を林として植栽し、四季を彩る落葉樹や花木をそえる」という構想で整備されたのが森林植物園です。広大な園内には約1,200種(うち約500種は外国産)の樹木が原産地別に植えられています。森林をメインとする植物園は全国でも珍しいのだとか。

そして、これからの季節、多くの人を楽しませてくれるのが25種350品種に及ぶ約5万株のアジサイ。西洋あじさい園や日本産あじさい園をはじめ、あじさい坂や長谷池周辺にさまざまな種類のあじさいが咲き誇ります。種類が多いため長い期間楽しめるのも特徴で、6月初旬のコアジサイやヤマアジサイの開花を皮切りに、アナベルやタマアジサイなど8月ごろまで見ることができます。珍しい品種もありますので、ぜひ探してみてくださいね。

6/12~7/18 森の中のあじさい散策開催!無休・早朝開園あり



住所/神戸市北区山田町上谷上字長尾1-2
アクセス/神戸電鉄北鈴蘭台駅から無料送迎バスで約10分
【神戸市立森林植物園】
●開園時間/9時~17時●休園日/水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始●料金/大人(15歳以上)300円、小人(小・中学生)150円●問い合わせ/078-591-0253
<https://www.kobe-park.or.jp/shinrin/>



●マスク交換の目安

マスクを長時間装着していると、口腔内の雑菌が付着し、皮膚表面の雑菌も増えます。不織布の使い捨てマスクは、1日1枚使用が標準ですが、マスクが湿った時や臭う時には、新しいマスクに交換しましょう。
布マスクは毎日洗い、充分濯いで完全に乾燥してから再使用してください。

●マスク皮膚炎をこじらさないで

マスク皮膚炎は適切な治療を受けないと慢性化し、赤みや色素沈着を残します。マスクの下のニキビ

(ひさのクリニック

院長 久野文)

●マスクのメリットは？
マスクの一番のメリットは、感染症にかかった人が「感染を拡げにくくする」ということです。新型コロナウイルス感染症は、無症状の感染者からの飛沫で周りの人に拡がってしまうことがありますが、「自分は大丈夫」と過信せず、人が集まる場ではマスクを鼻から顎までしっかりと覆うよう着けましょう。

●マスクのデメリットは？

●マスクのデメリットは？
昨年からのマスクによる皮膚障害を主訴に皮膚科を訪れる人が、今までに多く増えています。マスク皮膚炎とは、頬、口囲、顎などに赤みを伴った湿疹やニキビができることをいいます。マスクに覆われた部分は蒸れて皮膚のバリアが弱り、そこに汗、化粧品、口腔内・皮膚の雑菌、マスクによる摩擦などの刺激が加わることがその原因と考えられています。皮脂が増えて毛穴が詰まり、元々ニキビ肌ではなかった人にもニキビができ、マスクとアクネ(ニキビ)をつなげて「マスクネ」(マスクによるニキビ)という言葉が生まれました。

●マスクの選び方

不織布のマスクの方が布マスクよりも目が詰まっていて、ウイルス

●マスク皮膚炎の予防

マスク皮膚炎の予防には、皮膚のバリア機能を維持することが大切です。洗顔は顔をこすらないように水に近いぬるま湯で行い、その後保湿をしましょう。汗や皮脂を拭く時にも、ティッシュなどでそっと抑えるように取ってください。
日焼け止めなどのメイクアップ化粧品は、ノンcomedogenicテスト済みのもの(毛穴詰まりを起こしにくい製品)を使うと、ニキビの予防になります。

健康 ZOOM UP

マスクのメリット・デメリット マスク皮膚炎



外出時にマスクをするようになって1年半。今年も暑い季節がやってきました。「マスク皮膚炎」を起さず、この夏を乗り越える工夫とは...

を通してなくなっています。

マスクによる摩擦を減らすために、自分の顔にフィットするものを選びましょう。耳の上部のマスクの紐がかかる部分から鼻のつけ根の下1cmまでの長さが、12.5cmまでは小さめサイズ、12~14.5cmはふつうサイズ、14cm以上は大きめサイズという目安があります。
形は立体構造タイプを選ぶと平面マスクより皮膚にマスクが触れる面積を小さくすることができ

ます。
不織布のマスクには肌触りがゴワゴワするものもあるので、ガーゼや布マスクをインナーマスクとして装着するとより良いでしょう。

びは治りにくいので、早めに皮膚科を受診してください。

1日2回の洗顔で皮膚を清潔に保ち、肌質に合った保湿を行って健康な皮膚を保ちましょう。

ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



新型コロナウイルス感染症が蔓延しています。ワクチン接種も始まりましたが、接種のスピードは期待したほど速くありません。こうした状況ですので、自分自身の「免疫力」を高めることは重要だと思いますが、日常生活で出来ることを教えてください。
(60代女性)



新型「コロナウ」イルス感染症が

人工的な疑似感染の状態をつくりだし、病原体の特徴を覚えこませます。本物の病原体の侵入前に、ワクチン接種で免疫の予行演習をし、本物の病原体に備えをつくるものです。日本で接種が始まっている「コロナウイルス」に対するワクチンは、コロナウイルスのスパイクタンパク質（ウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なタンパク質）の設計図となるmRNAを脂質の膜に包んだ製剤です。このワクチンを接種するとmRNAがヒトの細胞内に取り込まれ、スパイクタンパク質に対する抗体産生が誘導されることで、感染症の予防ができると考えられています。

世界的に猛威を振るう今、「免疫」という言葉がこれほど注目されたことはないと思います。そもそも「免疫」とはなんでしょうか? 「免疫」とは、細菌やウイルスなどの微生物から、自分たちの体を守るしくみです。免疫には、「自然免疫」と「獲得免疫」という2種類の反応があります。自然免疫は、侵入してくる外敵に対して、すぐに攻撃を始める最前線に位置します。戦いながら敵の病原体を分析し、その情報を獲得免疫に伝えます。情報を受け取った獲得免疫は、敵を攻撃するのに効果的な武器をつくる作業を始めます。その武器の一つが「抗体」です。

その仕組みをうまく活用したのがワクチンです。ワクチンは、体内に高めるにはどうしたら良いでしょうか。免疫の仕組みは、体力と同様に、年齢とともに衰えていきます。免疫の力は、20代頃がピークで、40代ではその半分に低下するとも報告されています。残念ながら、自分自身で免疫力を直接的に高める方法はありません。我々のできることは、免疫力を維持するために日常生活、生活習慣に配慮することです。これまでの研究で免疫力を高めることが示されていることを以下に挙げます。

1. 適度な運動
 2. 栄養バランスのよい食事
 3. 十分な休養と睡眠
 4. ストレスをかけない生活
- ステイホームは感染予防には重要ですが、どうしても運動不足になりがちです。ウォーキングやスロージョギングなどの適度な運動は体の中さまざまな機能を高め、感染症の予防に繋がります。感染予防に最大限に注意しながら、適度な運動を



（神戸労災病院 副院長内科代表部長・循環器内科部長 井上 信孝）
することは大切です。睡眠不足や精神的ストレスも、免疫力を落とす大きな要因のひとつです。バランスのいい食事と休養、こうした基本的なことが、免疫力を保つには大切です。免疫力を維持することは、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病対策と共通するものですね。

Column

白内障手術と医療保険



白内障は主に加齢により目の中の水晶体（レンズ）が混濁し、視力が低下してきます。低下した視力を回復させるには、手術をして透明なレンズに交換する必要があります。現在の白内障手術は、小さな切開創から混濁した水晶体を超音波で細かく粉碎して除去し、眼内レンズ（人工水晶体）を挿入する方法が主流です。

挿入する眼内レンズは、単焦点レンズが主流ですが、最近では多焦点眼内レンズ（遠方と近方の両方にピントの合うレンズ）を選択する事が可能になっています。

一般的な白内障手術は健康保険が適応され、手術費用には単焦点レンズ代が含まれます。多焦点眼内レンズを用いた白内障手術は、先進医療に指定され保険適応外でしたが、2020年4月に選定医療に変更されました。選定医療とは、患者さんが追加費用を負担する事で保険適応外の治療を保険適応の治療と併せて受ける事が出来る医療です。先進医療では全額自己負担だった多焦点眼内レンズですが、選定医療では単焦点眼内レンズとの差額を負担する事で、健康保険を利用出来るようになります。

多焦点眼内レンズは遠くも近くも見えるように設計されたレンズですが①夜間の光が眩しい②光の周りに輪がかかって見える③ピントが少し悪い、等のデメリットを自覚する場合があります。レンズの特徴をよく理解し、主治医とよく相談される事をお勧めします。

（医療保険委員会）

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。8月31日必着。当選者へは9月中に賞品を発送します。なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

1. 「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他 ()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 神戸市の新型コロナウイルス対応について
- ② マスクのメリット・デメリット マスク皮膚炎
- ③ 旬を訪ねる神戸散歩「神戸市立森林植物園」
- ④ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A
- ⑤ コラム 白内障手術と医療保険

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

看護師を目指してみませんか？

あなたの優しさを力に 社会を癒す資格を取ろう



3年課程 全日制



学校長推薦 試験日=令和3年11月13日(土)
社会人入学 試験日=令和3年11月13日(土)
一般入学(一次) 試験日=令和4年1月8日(土)
一般入学(二次) 試験日=令和4年3月5日(土)

詳しくは本校にお問い合わせください！

神戸市医師会看護専門学校

神戸市西区学園西町4丁目2番

☎078-795-4884

●救急安心センターこうべ 【365日・24時間対応の救急相談】

平成29年10月2日より、
救急安心センターこうべが始まりました。

「夜中、熱が下がらない。救急車呼ぶ？
診てくれる病院は？」

—迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話を—

☎#7119 (つながらない場合は 078-331-7119)

休日急病電話相談センターは、平成29年9月末をもって廃止されました。



#7119
救急相談ダイヤル

●神戸こども初期急病センター こども急病電話相談

☎078-891-3499

(看護師による小児救急医療に関する助言)



受付時間

月～金曜日 / 20:00～翌朝7:00

土曜日 / 15:00～翌朝7:00

休日・年末年始 / 9:00～翌朝7:00

郵便はがき

63円切手を
お貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。