

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第55号
年3回発行 2024.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
自律神経失調症について
心と体のバランスが崩れることで
生じるさまざまな不調

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
五十肩

旬を訪ねる神戸散歩
しあわせの村

コラム
脂肪肝は病気なのか?

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 <https://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「麻しん(はしか)」

麻しん(はしか)が増えています。
ワクチンで予防を!



【麻しん(はしか)】

麻しん(はしか)が増えています。 ワクチンで予防を！

新型コロナウイルスの流行により見落とされがちですが、その陰で麻しん(はしか)の世界的な流行が危惧されています。日本でも新型コロナウイルスがら類感染症になったことで人の往来が増え、今年は大阪や兵庫など様々な場所で発症が報告されています。どのような病気なのか、どうして怖い病気なのか、どうしたら予防できるか、お伝えしたいと思います。



麻しん(はしか)とは？

麻しんウイルスによる感染症で、一般的には「はしか」の方が聞き馴染みがあるかもしれませんが、実は同じく重い合併症を発症することもあり、子どもの病気に考えられがちですが、大人も注意が必要です。

があります。普通の風邪と大差ないように思われるかもしれませんが、全ての症状が重篤で重症感が非常に強いです。

感染力は超強力！インフルエンザの10倍！

典型的な麻しんは、発熱、全身性発しん、咳、鼻水、目の充血などの症状

空気感染するウイルスの一つで、他には結核と水ぼうそうがあります。感染力はきわめて強く、免疫がない集団に1人の発症者がいたとする

合併症は重篤！

肺炎や脳炎などの合併症を起こしやすく、1,000人に1人は亡くな

るといわれています。昔は命定めといわれ、実際に1950年頃は年間1万人前後の子どもが亡くなっていました。直近では、2001年に流行し、21人の方が死亡しており、その半分は大人でした。ごく稀(10万人に1人)に、かかってから7~10年後に、知能障害、運動障害が徐々に進行し、発症から平均6~9カ月で死に至る亜急性硬化性全脳炎を発症することがあります。

なぜこれほど騒がれるのか？

昔は、「誰でも一度はかかる、子供のありふれた病気」と思われていました。現在でも「ワクチンなんて打つ必要はない。自然にかかった方がよい」と考えている人もいます。しかし、「死ぬ」ともある怖い病気「ワクチンで予防すべき病気」「ワクチンで地球から排除できる」と考えられています。

治療方法はない。ワクチン接種で防御を！

有効な治療法はなく、対症療法と

なります。感染予防は兎にも角にもワクチンの接種です。1回接種のみでは免疫が十分には得られない場合があります。2回接種をすると97~99%以上で十分な免疫が得られます。日本では1978年にワクチンが定期接種となり、2006年から2回接種にしたことで、2015年にはWHO(世界保健機関)から麻しん排除国の認定を受けました。国立感染症研究所が推奨する接種対象者を上記の図表に示しますので、対象の方はかかりつけ医にご相談ください。なお、明らかな麻しんの罹患歴がある方の接種は不要ですが、麻しんと思いついていた病気が実は違うということがあるので注意が必要です。分からない場合は、抗体検査(保険適応外)を受けてください。

て、感染者の多い海外で感染した人が国内に持ち込むことで生じています。その多くが、ワクチンを接種したことのない人と、1回しか接種していなかった大人に発症しています。流行してから慌てて対応するのはなく、前もってワクチン接種を受けおくことが大切です。

麻しんを疑ったら受診前にもまず電話を！

感染を疑い医療機関を受診する際は、周囲の人への感染を防ぐためにまず電話で医療機関に相談してください。医療機関では他の患者さんと接触しない時間や場所を調整します。そして、移動手段として電車など公共交通機関の利用は避けてください。

海外からの持ち込みによる発生増加！

麻しん排除国といっても、それは日本国内のウイルスが排除されたというだけで、地球から排除されたわけではありません。最近の流行は全

麻しん患者との接触から72時間以内のワクチン接種で発症を予防できる可能性がありますので、医療機関にご相談ください。

(ゆら小児科クリニック 院長 由良和夫)

麻しん風しん混合(MR)ワクチン接種の推奨対象者

【定期接種対象者】(最優先)

- ・第1期定期接種対象者(1歳児)
- ・第2期定期接種対象者(小学校入学前1年間の幼児：今年度6歳になる者)

【任意接種対象者】

- ・1ヶ月以内に海外旅行・国内旅行を予定している者
- ・医療関係者(事務職員や救急隊員を含む)
- ・保育関係者
- ・教育関係者
- ・不特定多数の人と接触する職業に従事する人
- ・0歳児の家族
- ・免疫低下者など接種不相当者の児を持つ両親やその同居家族
- ・麻しん抗体価陰性あるいは低抗体価の妊婦の家族
- ・2歳以上第2期の接種対象期間に至る前の幼児で、ワクチン未接種あるいは接種歴不明者
- ・小、中、高、大学、専門学校生等で、ワクチン未接種あるいは1回接種あるいは接種歴不明者



しあわせの村は、205haの広大な敷地内に多様なレジャー施設を備える複合施設。フィールドアスレチックの遊具が並ぶトリム園や広大な芝生広場、手ぶらOKのパーベキューサイト、緑豊かなキャンプ場などが整備され、家族でアクティブに過ごすのにぴったりです。

テニスコートや体育館、ゴルフ場などスポーツ施設も充実していて、本格的に体を動かすのも◎。中でも広大な敷地面積を誇る馬場は、都心からアクセスの良い乗馬倶楽部として多くの市民に親しまれています。ポニーに乗ったり、乗馬体験をしたり、初心者でも安心して楽しめるプランもあるので、興味のある方はチャレンジしてみたいかたがでしょう。

心地よく体を動かしたら、ぜひジャングル温泉「しあわせの湯」へ。緑に囲まれた開放的な空間で、10種類のお風呂に浸かってリフレッシュできます。



住所/神戸市北区しあわせの村1-1
アクセス/JR「三ノ宮駅」などから路線バスあり。神戸電鉄「鈴蘭台駅」、神戸市営地下鉄「妙法寺駅」から無料シャトルバスあり。
【しあわせの村】
●開園時間・休園日・料金/施設によって異なる●問い合わせ/078-743-8000
<https://shiawasenomura.org>

健康
ZOOM
UP

自律神経失調症について
心と体のバランスが崩れることで
生じるさまざまな不調



「自律神経失調症」という言葉を耳にしたことがある方も多いでしょう。しかし、具体的にどのような症状なのか理解している人は少ないかもしれません。

●自律神経の役割は？

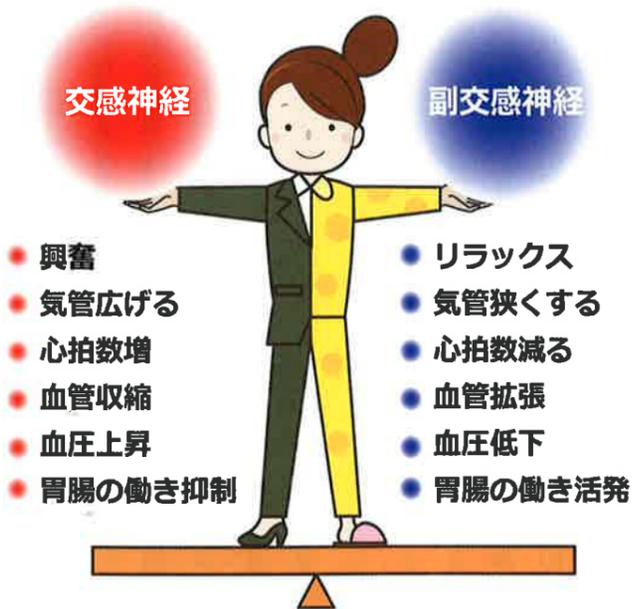
自律神経とは、私たちの意識とは関係なく、体の機能を自動的に調節する神経のことです。自律神経には、交感神経と副交感神経という2つの種類があり、それぞれ異なる役割を担っています。交感神経は、体を活動的にする働きがあり、緊張やストレスを感じたときに活発になります。一方、副交感神経は、体をリラックスさせ、休息や回復を促す働きをします。

●どんな症状が出るの？

自律神経失調症の症状は多岐にわたり、個人差があります。主な症状としては、動悸、めまい、頭痛、手足のしびれ、胃腸の不調、不眠、疲労感などが挙げられます。また、精神的な症状として、イライラや不安感、集中力の低下なども見られます。これらの症状が長期間続くと、日常生活に支障をきたすことがあります。

健康な状態では、この2つの神経がバランスを保ちながら働いています。しかし、このバランスが崩れると、さまざまな不調が現れます。これが自律神経

自律神経失調症は、他の病気と症状が重なることが多いため、まずは他の疾患を除外するための検査が大切です。一般的には、



●何が原因で起きやすいの？

生活習慣の乱れや過度のストレスがかかると、交感神経の働きが強くなります。すると緊張しやすくなり、リラックスする時間が減ります。また、夜更かしや不規則な食事、運動不足などの生活習慣も、自律神経のバランスを乱す要因となります。

●どのように対処すればいいの？

自律神経失調症の対処法としては、まず生活習慣の見直しが必要です。規則正しい生活心がけ、十分な睡眠をとることが大切です。また、ストレスを適切に解消するために、リラックスできる時間を意識的に作ることも必要です。軽い運動や趣味に時間を割くことで、心と体のバラ

ランスを整えることができます。しかし症状が続く場合は、医師の診察を受け、適切な治療を受けましょう。

心と体のバランスを取り戻すことが大切です。日常生活に支障が出る前に、早めに対処することで、健康な状態を保つことができます。

●最後に

自律神経失調症は、現代社会において多くの人が抱える問題です。ストレスや生活習慣の乱れが原因となることが多いため、まずは自分自身の生活を見直し、

(心療内科・精神科 きよた診療所
院長 清田 直俊)



肩の痛みや腕の動きにくさがあり、日常生活にも支障をきたしています。四十肩・五十肩の治し方について詳しく教えてください。
(50代女性)



四十肩と五十肩は同じもので、正式には「肩関節周囲炎」と言います。ここでは、五十肩という言葉で説明します。

〈五十肩の原因〉

肩関節の周囲には、関節を動かしやすい組織(関節包、滑液包)、靭帯、筋肉などさまざまな組織があり、そこに炎症を生じたものが「肩関節周囲炎」すなわち五十肩です。五十肩の症状が進む段階は、

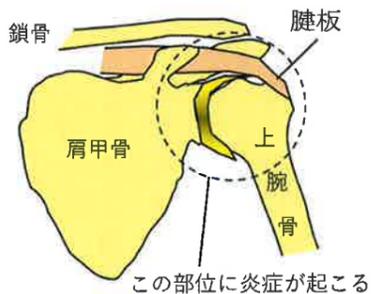
- ① 中高年になって肩関節の周囲の組織が痛んでくる(若い人でも外傷を契機に起こることがある)。
- ② 肩が痛いからと言って動かさないうでいると、肩関節の動きが悪くなる。
- ③ 動きが悪くなると、余計に痛くて動かさないとといった悪循環をきたす。
- ④ 最終的には肩関節が癒着して動かなくなる(これを「凍結肩」といふ)。

〈五十肩の治療〉

前述の4つの段階それぞれに応じた治療法があります。

- ① 五十肩の予防として、炎症を起こさないようにすることが大切です。それは、(1)肩を動かす必要があるが無理には動かさない(2)「コリ」が音がるような場合など、

五十肩の原因



この部位に炎症が起こる

(2) 痛みを感じた肩を暖めすぎない(動かした後や、入浴後に冷たいタオルで数分間肩を冷やす)といったことが必要です。

② 肩が多少痛くても、我慢できる範囲で動かすことが重要です。肩に負担をかけずに動かすには、肘を曲げたまま肩を動かしたり、寝てバンザイをすると良いです。また、無理のない程度のストレッチも有効です。痛みが強い場合は、整形外科を受診して、消炎鎮痛剤を処方してもらったり、時間がゆるせばリハビリをしたほうが良いでしょう。

③ 痛みの悪循環を断ち切るには、痛みや炎症を抑える注射や動きを改善するヒアルロン酸の注射をして、痛みを抑えながら肩を動かすことがポイントです。

④ 凍結肩になってしまうと、薬注射リハビリだけで改善する可能性はわずかです。そのため、神経ブロックで肩から腕にかけての麻酔をして、肩関節の癒着をはがす治療(関節授動術)が必要になる

こともありません。この治療はいつでもやっているわけではないので、医療機関に問い合わせてください。

〈その他の疾患〉

五十肩以外に肩関節の痛みを生じるものとして、変形性肩関節症、肩腱板断裂、石灰沈着性腱板炎といった疾患があります。また、頸椎の神経症状として肩に痛みが出る場合もあります。おかしいと思ったら素人判断せず、整形外科専門医を受診してください。

〈最後に〉

五十肩は治療するまでに、数か月〜半年と非常に時間がかかる場合があります。根気よく治療を続けることが大切です。

(まつい整形外科皮膚科クリニック 院長 松井誠一郎)

コラム
Column



脂肪肝は病気なのか?

肝臓は500以上の仕事をこなす臓器で、主な働きには「代謝」「エネルギーの貯蔵」「解毒」があります。「代謝」とは食事から摂った栄養分を体に必要な形に作り変えることで、例えるなら原材料から製品を作る加工工場です。「エネルギーの貯蔵」とは、必要な時にエネルギー源となるブドウ糖をグリコーゲンの形で備蓄すること、例えるなら災害時用非常食といえます。「解毒」とは、体に有害な物質(アルコール、アンモニア、薬剤、毒素、ウイルス、細菌等)を分解して無毒化することで、例えるなら危険物・有害物質処理施設でしょう。

では、なぜ肝臓に脂肪が貯まるのでしょうか。遠い昔、また今のように食物がいつでも手に入らなかった頃、肝臓にエネルギー効率のいい中性脂肪の形で蓄える機能が備わったと考えられます。以上より、脂肪肝は病気とは考えられませんが、その割合が増えると肝臓の動きに支障が出ます。特に解毒作用が低下した場合、肝硬変や肝細胞がんになることがあり、処理しきれなかった有害物質が血中に漏れることにより、動脈硬化性心血管疾患・肝外悪性腫瘍等が生じることが報告されています。肝臓は再生能力が体の中で一番高く、約70%切除しても元に戻ることができます。また、肝臓は沈黙の臓器と呼ばれるように症状が出にくい、症状が出た頃には病気が進行していることが知られています。これを機に今一度、自身の肝臓のことを気にしてあげては如何でしょうか。

(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



※図柄は時期によって変わります。
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。12月31日必着。当選者へは2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」で興味があった記事は?

- ① 特集 麻しん(はしか)
- ② 健康ZOOM UP 自律神経失調症について 心と体のバランスが崩れることで生じるさまざまな不調
- ③ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A 五十肩
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 しあわせの村
- ⑤ コラム 脂肪肝は病気なのか?

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。

.....

.....

.....

.....

.....

あなたのやさしさを力にかえて 神戸市医師会看護専門学校



たしかな知識と豊かなこころ
地域の保健、医療、福祉に貢献する
人間愛あふれる看護師を育成します

令和7年度 入試日程

学校長推薦	高校選抜	社会人入試	一般入試 (1次)	一般入試 (2次)
令和6年 11/9(土)	令和6年 11/9(土)	令和6年 11/9(土)	令和7年 1/11(土)	令和7年 3/8(土)

令和7年度 学生募集

詳しくは
こちらまで!



Tel:078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校 **検索**

<https://www.kobe-med.or.jp/nurse/>



みなさまとのふれあいが 未来の看護師を育てます

看護学生の実習にご協力ください



看護学生は実習で、患者さんの不安や苦痛や回復の力などを知り、学内で勉強した知識や技術をもとに実践力を伸ばします。

看護学実習の3つの約束



患者さんの
権利を守ります。

実習にあたっては患者さんの権利を保護し、事前に十分な説明を行い、ご協力の同意を得た上で実施します。



患者さんの
安全を守ります。

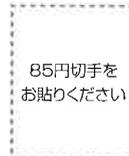
実習にあたっては事前の準備はもちろん、実施可能なレベルまで看護技術を習得してから臨みます。



患者さんの
個人情報を守ります。

プライバシーの保護を最優先として、実習で知り得た患者さんに関する情報を他者に漏らすようなことはありません。

郵便はがき



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。