

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより— 第40号
年3回発行 2019.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP

神戸市の「高齢者肺炎球菌定期
予防接種助成制度」について

コラム

『かかりつけ医』を
持ちましょう

ぶらり湯けむり紀行

灘温泉 六甲道店

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A

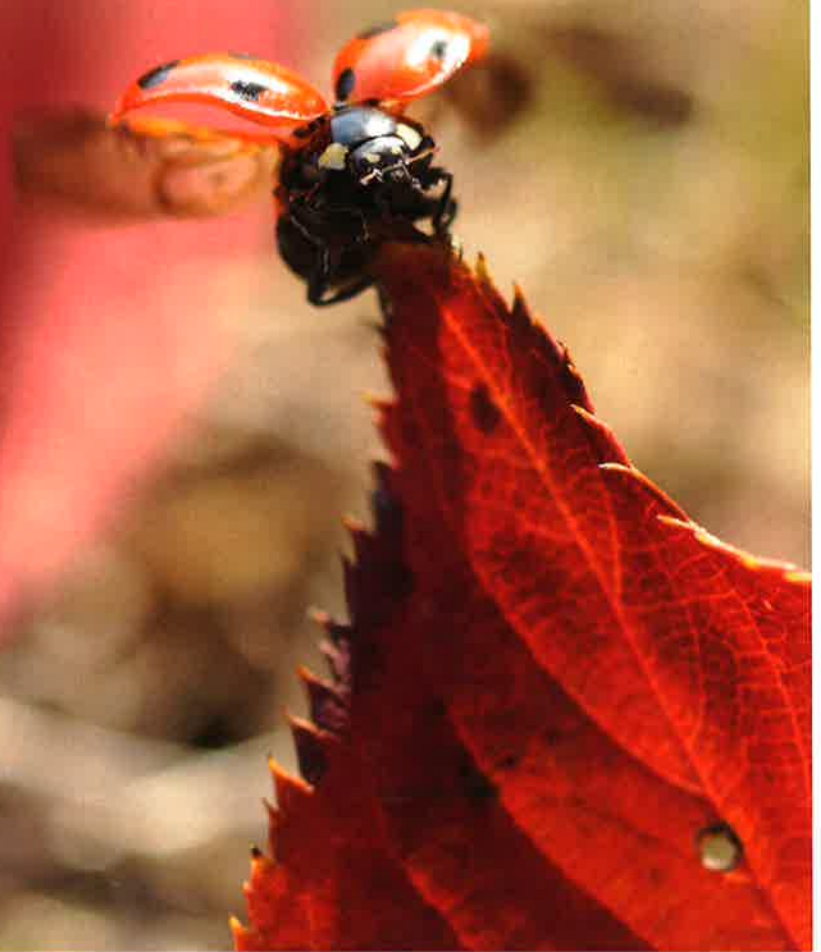
一般社団法人神戸市医師会

〒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

「緩和ケア」

正しく理解し、自分に合った治療法の選択を



【緩和ケア】

「緩和ケア」を正しく理解し、自分に合った治療法の選択を

もし命に関わるような大きな病気になった時、医療には2つの関わり方があります。一つは「病気と闘う積極的な医療」もう一つは「病気にとまなう苦痛を緩和する医療」です。重い病気になってしらい時にこの「苦痛を緩和する医療」だけでなく色々な面から患者さんご家族を支援すること、それが緩和ケアです。



緩和ケアってなに？

この言葉から「これ以上治療ができなくなった人のための最後の医療」をイメージされる方も少なからずおられるのではないのでしょうか。しかし、実際には2002年WHOで発表された「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者さんとそのご家族に対するケア」という定義が世界基準になっています。そこには「家族」という言葉があり「がん」や「終末期」という言葉はありません。我が国でも、厚生労働省委託

事業として2008年からの10年間に2日間15時間の緩和ケア研修会が日本各地で開催され、実に10万人を超える医師がこの研修会に参加しています。では、緩和ケアについても少し詳しくお話ししましょう。

例えばがんなど治りにくい重い病気になった時、病気そのものによる痛みや治療の副作用による吐き気や倦怠感などの身体のつらさが起こりやすくなることはご承知のとおりです。でも、しらいのはそれだけではないはずです。例えば、病名告知による気

持ちの落ち込みや不安、時には怒り、ほかに医療費など経済的な問題、家族や仕事の心配、そして命と向き合う恐怖などしらい事がたくさんあるはず。このように「心や身体

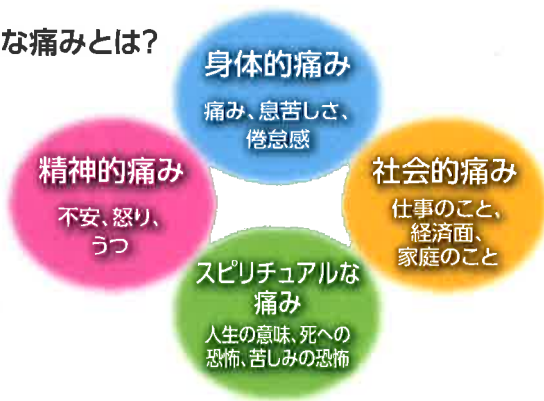
苦痛」だけでなく「社会的あるいは精神的なつらさ」も含むトータルな痛みやつらさについて患者さんご家族を支援することが「緩和ケア」の役目です。そして、その最大の目標は「しらすを和らげることで病気を得てもなお自分らしい人生をまっとうすること」です。

早期からの緩和ケア

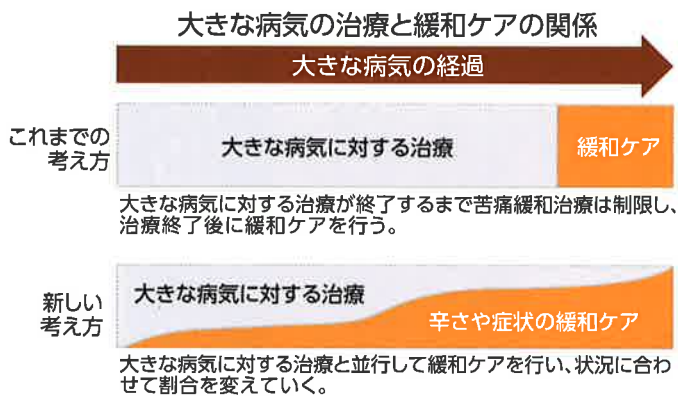
「しらす」は病名を告げられたその時から始まることが多いと考えられます。そのため、緩和ケアは従来考えられてきた「進行情や終末期に提供されるケア」ではなく「治療と並行して早くから始めるケア」というように変わってきました。治療がうまくいけば緩和ケアの必要性は減るでしょうし、治療が難しくなった局面では緩和ケアの重要性が増すことになり。ます。

このように、緩和ケアという言葉

トータルな痛みとは？



緩和ケアをはじめるときのタイミングは？



どいづいづいやっついで受けられる

の捉え方が変わってきたのには理由があります。一つには、医療の進歩によって治療を受けながらも長期生存が可能になってきたことが挙げられます。せつかく長生きできても、痛みなど身体症状や気持ちのつらさを抱えていては、心穏やかに暮らすことは難しくなります。そのような時こそ治療と同時に緩和ケアを受けることで、少しでもその人らしい日常を過ごすことが大切と考えられるようになってきました。

緩和ケアを行っているのは、緩和ケアを専門とした緩和ケア病棟・ホスピスだけではなくありません。前述したような緩和ケア研修を修了した医師の多くは、すでに日々の診療で治療と並行して緩和ケアを実践していますし、医師だけでなく看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー、理学療法士など多職種の治療スタッフで緩和ケアチームとしてのケアを提供している

る医療機関も少なくありません。もちろん緩和ケアは入院だけでなく外来通院でも行われますし、最近では、病院の治療医と診療所の緩和ケア担当医の二人主治医体制で病診連携をとりながら、患者さんの療養を支えることも多くなってきました。もちろんお家でも在宅緩和ケアを受けられます。その場合は、診療所や地域の訪問看護ステーションが中心となつて、医療保険と介護保険を組み合わせて行われることが一般的です。

おぼえてください

「緩和ケア」

最後に特定非営利活動法人 日本緩和医療学会のホームページからの一節（一部改変）を引用させていただきます。

大きな病気になったとき、病気だけでなくいろいろな苦痛と闘わなければいけないとしたら…痛みは、あなたの生きるエネルギーを奪います。

強い倦怠感、もう何もできない

という無力感をまねきます。吐き気は、あなたを一日中不愉快な気分させます。

気持ちの落ち込みは、あなたの力を奪います。

希望が見えないことは、あなたを絶望の淵に追いやります。

大きな病気になったとき、からだや心の苦痛を和らげる

治療やケアがあることを知っていますか。

緩和ケアは治療を充実させる

大切なケア。

苦痛が緩和されれば、穏やかな

時間を取り戻せます。

遠慮せず、勇気を出して、言ってみましょう。

「緩和ケアを受けたいです」と。

もしあなたやあなたの大切な人が、命に関わる大きな病気に直面して途方にくれたとしたら… そんな時にはぜひ「緩和ケア」のことを思い出しください。

(池垣クリニック 院長 池垣なつ)



神戸市の「高齢者肺炎球菌定期 予防接種助成制度」について

●肺炎球菌感染症とは

肺炎は日本での死亡原因の第5位となっており、肺炎による死亡者の約98%は65歳以上です。また、肺炎を起こす原因菌で最も多いのは「肺炎球菌」です。一方、日本人では健康な高齢者でも約3〜5%の方が、鼻や喉の奥に肺炎球菌が常在しているという報告があり、この菌が原因で、気管支炎や肺炎などの重い感染症を引き起こす場合があります。

●肺炎球菌感染症のワクチン

肺炎球菌には93種類の型(血清型)があり、定期接種で使用される23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)は、このうちの23種類の血清型による肺炎球菌感染症に有効です。成人の重症肺炎球菌感染症の6割以上がこれら23種の血清型によるものです。

●助成制度の対象者

令和5年度までは、各年度で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎える方(下記表1)と、60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害がある方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方(身体障害者手帳1級を有する方および1級相当の障害を有する方)が対象となります。さらに、令和元年度に限り100歳以上の方も対象となります。但し、すでに23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象となりません。

表1 令和元年度 高齢者肺炎球菌定期予防接種 対象者一覧

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日 ~ 昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日 ~ 昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日 ~ 昭和20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日 ~ 昭和15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日 ~ 昭和10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日 ~ 昭和5年4月1日
95歳	大正13年4月2日 ~ 大正14年4月1日
100歳	大正8年4月2日 ~ 大正9年4月1日
100歳以上	大正8年4月1日以前

※100歳以上の方は、令和元年度のみ対象です。

表2 高齢者定期予防接種 無料確認書類一覧

無料対象者	確認書類
生活保護世帯	生活保護適用証明書 生活保護法医療券
市民税 非課税世帯	平成31年度(令和元年度)介護保険料のお知らせ ※保険料段階が1〜3段階のものに限る
	介護保険負担限度額認定証 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
中国残留邦人等 支援給付対象者	中国残留邦人等支援給付対象者「本人確認証」 または「支援給付適用証明書」
神戸市 公害被認定者	神戸市発行の公害医療手帳

※高齢者インフルエンザ定期予防接種にも使用できます。

●お知らせ方法や助成額など

神戸市では、上記対象の方については自己負担4,000円で接種できるように助成しており、生活保

護世帯、市民税非課税世帯の方等は、自己負担なく無料で接種することができます。

対象年齢の方には、7月初旬に



ぶらり 湯けむり 紀行

灘温泉 六甲道店

昭和7年(1932)の開業当時には一面が菜の花畑だったという灘温泉六甲道店。現在では周辺はすっかり住宅地に姿を変え、その一角に二階建ての温泉の建物が立つ。ひと昔前の芝居小屋や映画館を思わせるレトロな造り、玄関口では今では珍しくなった木札鍵の下足箱が迎えてくれる。浴場内は中央の円形浴槽(浴用加熱)を中心に、加温、加水等を一切行わない「源泉かけ流し風呂」や炭酸のシュワシュワ感が優しい「源泉かぶり」、電気風呂、ジェットバス、水風呂(露天)などがある。体の芯からあたたまる遠赤外線サウナ(有料)や露天風呂でのんびりしてみるのもいい。おすすめの入浴法は、源泉浴と円形浴槽浴を1分ごと、約10分繰り返す冷温交互浴。源泉は約30度とぬるめで水風呂より刺激が少なく、温泉効果が一層高まるという。フルーツ牛乳やコーヒー牛乳など、湯上がりに飲む昔懐かしの飲料も楽しみのひとつだ。



温泉外観



露天風呂



源泉

泉質等／ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩低温泉
効能／神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、慢性消化器病、健康増進、疲労回復

Information

営業時間／朝6時～深夜1時(最終受付は深夜0時30分)
 定休日／不定休
 料金／大人(一般)450円、中人(小学生)160円、
 小人(幼児、赤ちゃん含む)60円
 サウナ入浴料(サウナタオル付)600円
 ※リンスインシャンプー&ボディソープは完備。
 ※駐車場/11台(施設利用中無料、時間制限あり)



TEL.078-854-6545
 神戸市灘区備後町3丁目4番地
 アクセス／JR六甲道駅から八幡本通を南へ徒歩2～3分。阪神新在家駅から北へ徒歩3～5分
 市バス桜口バス停から徒歩1分。阪神国道バス八幡桜口バス停から徒歩1分

案内ハガキをお送りしており、この23価肺炎球菌ワクチンを1度も接種していない方が案内ハガキを使用し、助成を受けることができます。なお、案内ハガキは、6月1日時点で令和元年度の神戸市の介護保険料が第1～3段階の方は無料対象者専用案内ハガキを、その他の方には一般対象者用案内ハガキを送付しています。一般対象者用案内ハガキが届いた場合でも、接種時に無料対象者となる方は下記表2の書類、または区役

所あんしんすこやか係で無料対象者であることを確認し交付される「無料対象確認証」を医療機関へ持参することにより無料で接種することができます。

●接種の際に医療機関に持参するもの

- ・神戸市よりお送りする案内ハガキ(7月初旬送付済)
- ・住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証、運転免許証等)

※一般対象者用案内ハガキが届い

2回目以降の接種に対する助成はありますか?

2回目以降の接種に対する助成はあります。

方のうち、接種日時点で無料対象となる方は、「無料対象となることを証明する書類」または「無料対象確認証」もお持ちください(表2参照)。

●詳細は、神戸市ホームページを閲覧、あるいは神戸市総合コールセンター(TEL.33333330)にお問い合わせください。

成はありません。

助成制度の対象は、過去に1度も23価肺炎球菌ワクチン(ニューモバックスNP)を接種されていない方です。5年以内に再接種を行った場合は、一部の方に注射部位の痛み等が強く出る場合がありますので、再接種をご希望される場合はかかりつけの医療機関でよくご相談ください。なお、再接種費用は全額自己負担となります。

(神戸市保健所予防衛生課)

コラム Column



『かかりつけ医』を持ちましょう 皆さんには、かかりつけ医がいますか？

かかりつけ医とは？

かかりつけ医とは、病気になったときや健康に不安があるときに、すぐに相談できる一番身近なお医者さんのことです。一般的な治療を行う地域の診療所やクリニック、一般病院をいいます。

健康な人が医療機関を受診する理由としては「風邪をひいた」「ちよっとお腹をこわした」など突発的な事情がほとんどです。その都度、その時便利な診療所等を転々と受診している人も多いのではないのでしょうか。あなたの既往歴（持病）などを知っているかかりつけ医（あなたのことをよく知っているいつもの先生）だからこそ、今の症状があなたにとつてどのくらい重症かの判断や、体調の変化に「気付く」ことができるのです。

「何となく、あの先生とは相性が合わない」「処方薬の効果が格段にないよつな…」

このように同じ病気で医療機関を転々としている場合、自分では最善の治療方法を求めているようでも実はマイナスなことが多いのです。

- ① **医療費がかさむ**…医療機関を変えるたびに、初診料がかかります
- ② **時間や身体への負担**…その都度問診を受け、同じような検査が繰り返される可能性があります
- ③ **治療が中途半端**…いろいろな病院を受診した結果どれも中断してしまうので、どの薬が有効なのかなど、治療方針が確立できなくなってしまうます

『かかりつけ医』を持つことの メリット

○ **気軽に何でも相談できる**

病気や健康問題を相談できます

○ **身近にいて頼りになる**

病気を含む心身の状態、生活習慣などを踏まえた診療を継続的に行え、異常があれば素早い対応ができます（レントゲンや血液検査の継続的データにより異常の早期発見にもつながります）

○ **迅速かつ的確な診断・治療を受けられる**

専門的治療が必要と判断される時には、紹介状とともに適切な医療機関につなげてくれます。専門的治療が終わったあとも、専門医から情報提供があるため、その後の継続的治療や通院がスムーズになります



ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



胃腸が冷えると下痢や軟便になりま
か
かい飲み物が好き、体のどこかに慢性
的な痛みやしびれがあり温湿布をする
と気持ちいいなどの特徴があります。

冷えは貧血、甲状腺機能低下、膠原病
など何らかの疾患によることもありま
すが、多くはそのような病気によるも
のではなく、圧倒的に女性に多いので
す。若い人では偏食や極端なダイエット
による卵巣機能の低下や薄着フロッ
ションが冷え症の原因となります。中
年では更年期による卵巣機能低下が
上半身は暑いのに下半身は冷たいとい
ういわゆる冷えのぼせをおこします。
また老年期には老化による新陳代謝の
衰えが冷えをもたらします。



冷えに悩んで
いる人はとても
多いのです。体の



冷え性で、夏場でも寒く感じます。入浴しても体がす
ぐに冷えてしまうのですが、改善策はありますか?
(60歳代女性)

すし、膀胱が冷えると頻尿や膀胱炎を
繰り返します。腰や足が冷えれば腰痛
や関節痛に、子宮や卵巣が冷えれば月
経不順、月経痛に悩みます。

冷え症を少しでも改善するにはライ
フスタイルの改善が有効です。ダイエツ
トのためにサラダや果物ばかり食べて
いては冷えてしまいます。魚肉などの
蛋白質をバランスよく取ることが必要
で、ネギ、生姜、ニンニクなど体を温め
る香辛料を頻用するのもお勧めです。
適度の運動やゆつくり入浴すると血行
が良くなり、ストレスが改善し冷えを
軽減します。

こうした努力をしても冷え性が改善
しない時は自分にあうサプリメントや
薬を探しましょう。西洋医学では冷え
症に効く薬といえばビタミンEくらい
しか思いつきません。しかし、東洋医学
では冷えは病気の原因としてとても重
要視されており、二千年も前から冷え
症を改善する多くの漢方薬が考案さ
れてきました。辛い症状があればかか
りつけの先生に相談してみましょ。

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。
12月31日必着。当選者へは1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 「緩和ケア」
- ②健康ZOOM UP 神戸市の「高齢者肺炎球菌定期予防接種助成制度」について
- ③湯けむり紀行
- ④『かかりつけ医』を持ちましょう
- ⑤ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A

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。

健康は家族への愛 健康診断を受けましょう

神戸市医師会では兵庫県・神戸市、全国健康保険協会(協会けんぽ)などの指定を受け、各種**健康診断**、**人間ドック**を実施しております。

予約申し込み方法



かかりつけの医院または
直接電話でご予約下さい。

神戸市医師会医療センター診療所
神戸市中央区橘通4丁目1-20(神戸市医師会館1階)

☎078-351-0505

【予約受付時間】

午前9時～午後3時(土曜日の午後、休日は除く)

●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?」

#7119
救急相談ダイヤル

一迷ったら、救急相談ダイヤル「#7119」へお電話をー

☎#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。

●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。