

ヘルシーなごや



発行所／一般社団法人名古屋市医師会
発行人／杉田 洋一
名古屋市東区葵1丁目4番38号
☎ (052) 937-7801
©名古屋市医師会
<http://ishikai.nagoya/>



ヘルシーなごや
バックナンバー



名古屋市医師会
ホームページ



特集

夏の感染症について

〜知っておこう！蚊による感染症〜

ヘルシー仲間 指ヨガでいつでもどこでも症状改善を

健康チェック ヘリコバクター・ピロリ菌の

除菌について



名古屋市医師会の広報誌「ヘルシーなごや」
をお手に取っていただきまして、誠にありがと
うございます。

この「ヘルシーなごや」は市民の皆様が毎日
健康にお過ごしいただくための情報をたくさ
ん盛り込んでおります。

さて、夏はキャンプ・レジャースポーツ・お
祭り等にぴったりの季節ですが、蚊が活発化
する季節でもあります。皆様も行楽にお出か
けのことと思いますが、蚊への対策をどのよ
うにしていますか？ 今回の「ヘルシーなごや
55号」では「夏の感染症について」をテーマに、
近年話題となったデング熱を始め様々な種類
の蚊による感染症や、刺されないための対策
についてご紹介しております。

皆様に知っていただきたいことや、素朴な疑
問の解消に役立つような内容を盛り込んでお
りますので、是非ご家族でお読みいただき、日
常生活の参考にさせていただければ幸いです。

今後本誌やホームページを通じ、健康に
関して簡単にわかりやすくご紹介してまいり
ますので、皆様からのご意見・ご感想をお待
ちしております。

最後になりますが、常に体調管理には十分
ご留意いただき、不調を感じたときはお気軽
に「かかりつけ医」にご相談ください。



名古屋市医師会会長
杉田 洋一

夏の感染症について

知っておこう！

蚊による感染症



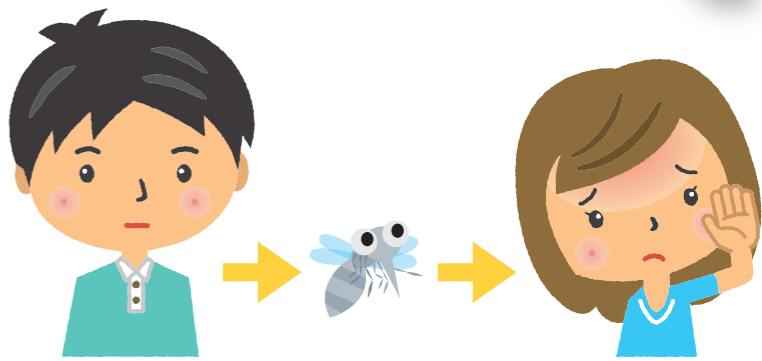
はじめに

現在の日本では、蚊は「刺されるとかゆい、刺された箇所が赤くはれる」程度の害虫ですが、かつては日本でもマラリア、日本脳炎、デング熱が流行していた時期がありました。最近では、国際的な人の移動の活発化に伴い、国内での感染がほとんど認められない感染症の、海外からの持ち込み例が増加しています。海外（特に、熱帯・亜熱帯地域）では「蚊が媒介する感染症」(マラリア、デング熱、日本脳炎、黄熱など)が多く存在しています。日本では、蚊媒介感染症の一部は、感染経路により全数把握対象疾患のうち四類感染症の対象とされています(表1)。蚊に刺されることが感染

の原因であるため、気が付かないうちに感染していることが多く、対策を持たないまま渡航した場合、感染を防ぐ有効な手段を講ずることは非常に難しいので出国前の対策が重要となります。日本では馴染みの少ない疾患も多いため、多くの国民が正しい知識や予防を施さないまま渡航し、現地で感染症にかかり帰国する例が少なくありません。デング熱などの蚊媒介感染症は、海外で感染した患者の国内での発生が継続的に報告されていますが、平成26年8月にデング熱国内感染例が、昭和17年から20年までの間に比べて報告されて以来、約70年ぶりに報告されました。デング熱については、今のところ臨床で、一般に接種できるワクチンや特異的

表1 四類感染症の対象疾患と なっている主な蚊媒介感染症

日本脳炎
マラリア
デング熱
ウエストナイル熱
チクングニア熱



みかも ひろしげ
三嶋廣繁
愛知医科大学病院 感染症科 主任教授

1983年 3月 名古屋大学文学部卒業
1989年 3月 岐阜大学医学部卒業
1994年 9月 岐阜大学医学部 助手(産科婦人科)
1997年10月 岐阜大学医学部 講師(産科婦人科)
2003年 4月 Channing Laboratory, Harvard Medical School
2004年 4月 岐阜大学 生命科学総合研究支援センター 嫌気性菌研究分野 助教授
2007年 4月 岐阜大学大学院 連合創薬医療情報研究科 感染症治療学 准教授
2007年 8月 愛知医科大学病院 感染制御部 主任教授
2008年 4月 名城大学薬学部 特任教授(兼任) 現在に至る
2013年 1月 愛知医科大学病院 感染症科/感染制御部 主任教授、現在に至る

専門: 感染症学、化学療法学、感染制御学、臨床微生物学、産科婦人科学、東洋医学
所属学会: 日本感染症学会(評議員、中日本地方会理事(2011~2014)、第57回中日本地方会学術集會会長2014年)、日本化学療法学会(評議員、理事(2008~2012、2014~)、第57回西日本支部総會會長2009年)、日本環境感染学会(評議員、理事(2008~2012、2015~))、日本臨床微生物学会(理事(2014~)、幹事(2012~2014)、評議員)、日本外科感染症学会(理事(2013~)、評議員)、日本性感染症学会(常務理事(2011~)、理事(2007~)、東海支部長(2011~)、評議員、学術集會會長2013年)、日本医真菌学会(代議員(2013~))、日本産科婦人科学会、日本臨床検査医学会、日本嫌気性菌感染症学会(理事長(2007~)、理事(2004~))、日本母性衛生学会(理事(2013~2015)、代議員(2013年~)) American Society for Microbiology, European Society of Clinical Microbiology and Infectious Diseases, Infectious Diseases Society of America, Surgical Infection Society, Anaerobe Society of the Americas

な治療法は存在せず、まれにデング出血熱と呼ばれる重篤な症状を呈する場合もあります。蚊が媒介する感染症の中でワクチンによる予防可能なものは、日本脳炎と黄熱病のみです。世界の広い地域で感染の危険性のあるマラリアに関しては、ワクチンは存在しませんが有効な予防薬が存在しています。したがって蚊媒介感染症のまん延防止のためには、

- ① 蚊媒介感染症の知識を高めること
- ② 平時から感染症を媒介する蚊の対策を行うこと
- ③ 国内において蚊媒介感染症が媒介蚊から人に感染した症例を迅速に把握すること
- ④ 発生時に的確な媒介蚊の対策を行うこと
- ⑤ 蚊媒介感染症が疑われる人に適切な医療を提供すること

などが重要です。

厚生労働省は、2015年2月18日に厚生科学審議会感染症部会蚊媒介性感染症に関する小委員会を開催し、「蚊媒介感染症に関する特定感染症予防指針」を策定しました。蚊媒介感染症の

感染経路、流行した場合に社会に与える影響等に鑑みると、行政関係者や医療関係者はもちろんのこと、一人一人がその予防に積極的に取り組んでいくことが極めて重要です。

日本脳炎とは?

媒介蚊
コガタアカイエカ (ブタ→蚊→ヒト)

発生地域
日本、中国、東南アジア、南アジア

潜伏期間
7~14日

主な症状
発熱、頭痛、吐き気、おう吐、めまい、意識障害

コガタアカイエカ
国立感染症研究所 昆虫医科学部
衛生昆虫学実験より

日本脳炎ウイルスを保有するコガタアカイエカが媒介します。日本脳炎ウイルスに感染しているブタ・ウマ・鳥類を吸血した蚊がヒトを刺すことにより感染しますが、ヒト→ヒト感染はありません。日本脳炎は東アジア・東南アジア・南アジアにかけて広く分布しています。日本でも、過去には患者が多くみられました。予防接種の普及により、患者数は著しく減少しました。日本脳炎は、高温多湿な気候で、ブタなどを飼育し、蚊の発生しやすい水田のある地域に

マラリアとは?

媒介蚊
ハマダラカ (ヒト→蚊→ヒト)

発生地域
東南アジア、アフリカ、中南米

潜伏期間
7~40日

主な症状
発熱、悪寒、倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛

ハマダラカ
(コガタハマダラカ)
国立感染症研究所 昆虫医科学部
衛生昆虫学実験より

マラリアは、結核、エイズと並ぶ世界

3大感染症の一つと言われています。発病した患者が全世界で年間約2.2億人とWHOより報告されています。日本では、戦前、土着のマラリアがみられましたが、現在は国内での感染による発生はありません。

マラリア原虫を持った蚊(ハマダラカ)に刺されることにより生じる感染症であり、ヒト→ヒト感染はありません。アジア、オセアニア、アフリカおよび中南米の熱帯・亜熱帯地域で多くの患者が発生しています。現在、日本国内での感染例はありませんが、地球温暖化により日本でも流行するおそれがあると言われています。

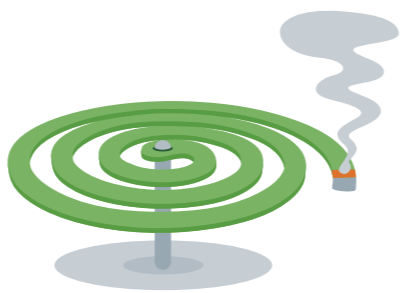
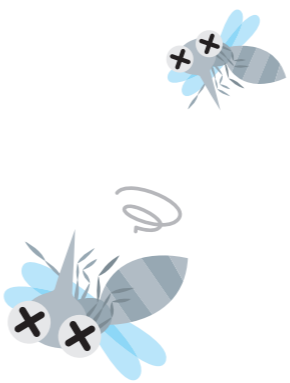
病原体はプラスモディウム属の原虫で、ヒトに感染する代表的なマラリア原虫は、熱帯熱マラリア原虫、三日熱マラリア原虫、四日熱マラリア原虫、卵形マラリア原虫の4種類です。しかしながら、近年、サル・マラリア原虫の1種であるプラスモディウム・ノウレシのヒトへの自然感染例が東南アジアの広い範囲で確認され、プラスモディウム・ノウレシ感染症は第5のヒトマラリアと考えられるようになってきました。

マラリア感染者の主な症状は、発熱、貧血、脾腫です。潜伏期間は、熱帯熱マラリア7~14日、三日熱マラリア12~17

日、四日熱マラリア18〜40日、卵形マラリア11〜18日、プラスモディウム・ノウレンシによるマラリアは10〜12日です。熱発作の周期は、熱帯マラリアでは不規則ですが、二日熱マラリアと卵形マラリアでは48時間、四日熱マラリアでは72時間、プラスモディウム・ノウレンシによるマラリアでは24時間毎に発熱が認められるのが特徴であるとされます。これらのうちもとても危険なのが熱帯マラリアであり、治療が遅れると死に至ることがあります。

マラリアの治療には、抗マラリア薬を用いますが、抗マラリア薬にはいくつかの種類があり、感染した地域や、治療をする国によって、使用する薬剤が異なるので、感染症専門医にご相談ください。通常は内服治療ですが、重症例では、注射薬などでの治療が行われる場合もあります。

マラリアの予防接種はありませんが、マラリアには予防薬があります。マラリア流行地へ渡航する際は、抗マラリア薬



イルスが蚊を介してヒトに感染します。通常、ヒト→ヒト感染はありませんが、輸血、臓器移植、母乳を介しての感染を疑わせる報告があります。現在のところ、ワクチンや治療薬はありません。

1937年にウガンダのウエストナイル地方でウエストナイルウイルスが初めて分離されています。ウエストナイルウイルスは、現在、アフリカ、ヨーロッパ、中東、中央アジア、西アジア、北米など広い地域に分布しています。北米では、1999年に初めてニューヨークでウエストナイルウイルスが確認され、62名の脳炎患者が発生し、そのうちの7名が死亡しています。2004年、米国では患者2470名、死亡患者88名、カナダでは患者25名、死亡患者0名が報告されています。

また、日本国内ではウエストナイルウイルスに感染した蚊や鳥は発見されていませんが、現在では、アジア各地での

の予防内服を行うことが望ましいと思えます。マラリア予防薬は、渡航先の流行状況や滞在期間、活動内容、基礎疾患の有無などによって適応となる予防薬が異なるので、ご自身の体調や渡航先について事前に感染症専門医と相談し、指示に従って服用するようにしてください。しかし、薬剤耐性マラリアも存在していますので、しっかりと予防薬を服用していても、蚊に刺されないように工夫をすることを忘れてはいけません。ちなみに、マラリアを媒介するハマダラカは夕方から夜間に活動することから、流行地では夜間の外出は避けることも重要なポイントになります。

デング熱とは？



ヒトスジシマカ
国立感染症研究所 昆虫科学部
衛生昆虫写真館より

媒介蚊
ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなど
(ヒト→蚊→ヒト)

発生地域
東南アジア、南アジア、中南米、カリブ海諸国

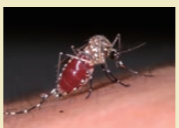
潜伏期間
3〜14日(多くは3〜7日)

主な症状
発熱で始まり、頭痛、眼窩痛、筋肉痛、関節痛

デングウイルスを保有するネッタ

流行が広がってきており、日本への侵入が心配されています。

チクングニア熱とは？



ネッタイシマカ
国立感染症研究所 昆虫科学部
衛生昆虫写真館より

媒介蚊
ネッタイシマカ、ヒトスジシマカなど
(ヒトなど→蚊→ヒト)

発生地域
アフリカ、南アジア、東南アジア

潜伏期間
3〜7日

主な症状
急性の発熱と関節痛、発しん

チクングニア熱は、チクングニアウイルスがヒトに感染することにより発症します。発熱、筋肉痛や関節痛を主な症状とする急性の発疹性熱性疾患です。デングウイルスと同様、ヒトスジシマカ、ネッタイシマカによって媒介されます。

1953年にタンザニアで発熱患者から初めてチクングニアウイルスが分離され、今日までに西アフリカ、中央アフリカ、南アフリカとアジアの多くの地域で繰り返して検出され、これらの地域で繰り返される流行の原因であるとされています。ヒトスジシマカ、ネッタ

シマカやヒトスジシマカなどが媒介します。熱帯・亜熱帯地方の広い地域では、海外において感染し帰国後に発症する輸入症例がおおよそ年間約200例報告されている以外には、過去70年以上国内における感染報告はありませんでした。しかし、平成26年8月に東京代々木公園においてウイルスを保有した蚊に刺されて感染したとみられる事例が報告されています。

感染経路はウイルスを保有した蚊に刺されることで伝播しますが、ヒト→ヒト感染はありません。症状は、蚊に刺された後、通常3〜7日の潜伏期を経て、突然の発熱に始まり筋肉痛、関節痛、眼窩痛なども伴うようになり、通常は7〜10日ほどで回復します。

デング熱などの蚊媒介感染症は出国前の対策が重要であることを先に述べましたが、デング熱については、今のところ臨床応用可能なワクチンや特異的な治療法は存在せず、まれにデング出血熱と呼ばれる重篤な症状を呈する場合もあります。

予防法としては、媒介蚊であるヒトスジシマカに刺されないよう注意することが重要ですが、同時に身の回りの蚊の駆除および発生源を作らないことが重要となります。

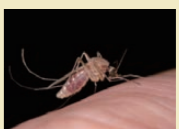
シマカによって媒介されますが、ヒトスジシマカのウイルス感受性はネッタシマカより高いと報告されています。

代表的な熱帯地方であるアフリカでは1952年に初めて流行が報告され、その後、タンザニア、ウガンダ、ジンバブエ、南アフリカ、セネガル、ナイジェリア、中央アフリカ共和国、コンゴ、キンシャサでの流行が報告されています。アジアでは1956年にタイで流行が報告され、次いで、カンボジア、ベトナム、ラオス、ミャンマー、マレーシア、フィリピン、インドネシアで流行が報告されています。最近では2005年に「モロ諸島」で流行が起こり、その後インド洋のモーリシャスを初めとした島国への流行の拡大が報告されました。レユニオン島での流行では、2005年3月から2006年の2月までの期間に、15万人以上の患者が発生し、死者237人が報告されていますが、この大流行の主要な媒介蚊はヒトスジシマカでした。2006年にはインドやスリランカで流行が報告されています。2007年7月からイタリアでも、ヒトスジシマカによる国内流行が発生しています。

おわりに

国内・国外問わず、様々な場所でウイルスを持った蚊は潜んでいます。蚊媒体

ウエストナイル熱とは？



アカイエカ
国立感染症研究所 昆虫科学部
衛生昆虫写真館より

媒介蚊
アカイエカ、チカイエカ、ヒトスジシマカなど
(鳥→蚊→ヒト)

発生地域
アフリカ、ヨーロッパ、中東、中央アジア、西アジア、米国など

潜伏期間
2〜14日

主な症状
発熱、頭痛、背部痛、筋肉痛、筋力低下、食欲不振、発しん

ウエストナイル熱とは、ウエストナイルウイルスが原因となる感染症です。ウエストナイルウイルスの潜伏期間は3〜15日です。ウエストナイルウイルスは、通常は感染しても、大部分の人は無症状か発熱、倦怠感、悪心、悪寒、頭痛等の感冒様症状が見られるだけで回復します。しかし、高齢者や免疫不全者などでは、まれに脳炎などの重篤な症状を呈することもあります。ウエストナイルウイルスは、鳥(主に、カラス)と蚊の間で感染が繰り返され、蚊を介してヒトに感染します。ウエストナイルウイルスを媒介する蚊は、イエカやヤブカなどです。今のところ海外帰国者の感染例はありますが、日本国内での感染例は認められていません。鳥の体内で増えたウ

感染症のまん延を防ぐためにも、各自で対策をすることが大切です。対策方は、

- ① 屋外では暑くても長袖・長ズボンを着用し、帽子をかぶることで肌の露出を抑える。
- ② 蚊の活動が活発になる日の出直後、日没前、夜間の外出はなるべく控える(蚊の種類によって活動する時間帯が異なるので、時間帯を問わず注意が必要)。
- ③ 虫よけスプレー、蚊取り線香などを活用する。
- ④ 宿泊施設では窓を閉め切ることが有効なので、空調設備のある施設を選ぶ。
- ⑤ 空調設備が無い宿泊施設に滞在する場合は、蚊帳などを持参する。
- ⑥ 昆虫忌避効果のある衣類を活用する。
- ⑦ 予防接種のあるもの(日本脳炎と黄熱病)については渡航前に予防接種を検討する。
- ⑧ 渡航先や滞在期間や活動内容によってはマラリアの予防内服も検討する。

などがあります。



救急・防災フェスタ 2015

～ いざという時のために ～

市内における救急医療体制の更なる啓発の必要性と一次救急医療施設としての急病センター及び各区休日急病診療所の役割を幅広く市民の皆様にお知らせし、本会における災害への取り組みや、健康に対する意識の高揚を目的として、市民向けイベントを下記の日時で開催しますので、是非この機会に多数ご来場賜りますようよろしくお願い申し上げます。

●日時 平成27年9月5日(土) 10時～16時

●場所 名古屋市医師会館(医師会館の1階から6階でイベントを開催)

入場無料

ドラえもんショー 1回目 午前11時30分～
2回目 午後3時00分～

※1時間前に先着順に整理券を配付し、30分前からの入場となります。
予め整理券に印字された指定エリアで観覧ください。

午後2時45分～3時 河村市長と杉田会長 対談予定
※会場の都合により2回目ドラえもんショーの整理券が必要となります。

災害に関する展示コーナー(医療救護活動用のウェア、災害薬品、発電機、投光器等の災害機器、医師会災害時の活動PR)、予防接種・感染症に関する展示コーナー、休憩室、子どもアニメのビデオ放映

健康相談(看護師による簡単な健康相談コーナー)

災害・防災に関する三択クイズ、
※2階・3階三択クイズ回答者に粗品を配布します。
骨密度測定

急病センターに関する三択クイズ、
子ども看護服着用の体験コーナー、血管年齢測定

ステージイベント(バンド)、子ども用電動カート、
アトラクションゲーム(スーパーボールすくい、
お菓子つかみ取り、特大おみくじ)、スタンプラリー抽選会、
展示(救急車、災害テント、浄水器)

※救急車前で子ども消防服着用の写真撮影可



昨年イベント風景
救急車の展示(上)、
急病センターに関する三択クイズ(下)

【ご注意】
※駐車場はございませんので、公共交通機関をご利用のうえお越しください。
※ドラえもんショーについては、会場の都合により、入場制限をさせていただく場合がございますので、予めご承知おきください。
※各コーナーの景品は、数に限りがございますので、無くなり次第終了とさせていただきます。
※イベントのスケジュールや内容は都合により変更する場合があります。
※会館内は全面禁煙です。

●お問い合わせ先 一般社団法人 名古屋市医師会(名古屋市医師会急病センター)
〒461-0004 名古屋市東区葵1-4-38 ☎052-937-7801

🔍 医院・病院検索 **CLICK!**



<http://ishikai.nagoya/search/>

名古屋市医師会に入会している約1,700の医院・病院の所在地、電話番号、診療科目、診察時間等をご覧いただけます。①エリアを選択②診療科目を選択③フリーワードで絞り込むで条件を指定して検索できます。また、地図で検索することもできます。



👤 市民の皆様へ **CLICK!**



<http://ishikai.nagoya/citizen/>

名古屋市医師会より市民の皆様にご案内したい情報をご案内しています。

休日・夜間診療／各種健診・がん検診・予防接種
／子どもあんしん電話相談／妊娠SOS／病児・
病後児デイケア／感染症対策／介護保険サービス
／看護専門学校／医療職の求人情報／病診連携
システム／等

▶ 活動レポート **CLICK!**



<http://ishikai.nagoya/report/>

名古屋市医師会では市民の皆様
の健康保持・増進に役立つよう医療に関する様々な活動を行っています。その活動の様子を写真と共に掲載しています。

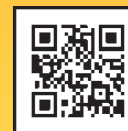


名古屋市医師会 ホームページの ご案内

名古屋市医師会では、市民の皆様の健康保持・増進に役立つ正しい情報を知っていただくために、ホームページで最新の情報を提供しています。是非ご覧ください!!

名古屋市医師会 **検索 CLICK!**

<http://ishikai.nagoya/>



🌙 休日・夜間診療案内 **CLICK!**

<http://ishikai.nagoya/holiday/>

名古屋市医師会の急病センター・各区休日診療所では、日曜・祝日・年末年始や夜間などに診療を受けられます。詳細はホームページをご覧ください。



▶ ヘルシーなごや **CLICK!**

<http://ishikai.nagoya/health/>

名古屋市医師会では、「ヘルシーなごや」を年2回発行しております。最新号及びバックナンバーは(40号～)ホームページでもご覧いただけます。





がん検診・生活習慣病健診のご案内



がんの早期発見・早期治療や、生活習慣病を予防することで、健康的な毎日を送ることができます。
毎日の生活習慣を見直して病気の発症を予防するとともに、各種の健康診査を活用して、日ごろから健康管理に努めましょう。



名古屋市公式ウェブサイト
がん検診・生活習慣病健診のご案内
<http://ishikai.nagoya/k/>

種類	対象者	負担金	実施内容
がん検診	胃がん検診 (年度に1回)	500円	①問診 ②胃部エックス線検査
	大腸がん検診 (年度に1回)		①問診 ②免疫便潜血検査(2日法)
	肺がん・結核検診 (年度に1回)		①問診 ②胸部エックス線検査 問診の結果、必要な方には喀痰細胞診も実施
	子宮がん検診 (2年度に1回)		①問診 ②視診 ③内診 ④頸部細胞診 問診の結果、必要な方には体がん検診も実施
	乳がん検診 (2年度に1回)		①問診 ②乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ③視診 ④触診
	前立腺がん検診 (年度に1回)		①問診 ②PSA検査
骨粗しょう症検診 (年度に1回)	名古屋市内居住で本年度4月1日時点で 40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円	問診・骨量測定 (40・50・60・70歳は無料)
C型・B型肝炎 ウイルス検査	名古屋市内居住で過去にC型・B型肝炎 ウイルス検査を受けたことがない方	無料	HBs抗原検査・HCV抗体の検出又はHCV抗体検査 (C型肝炎については、必要に応じて追加検査を実施)
名古屋市 国民健康保険 特定健康診査	受診日現在、名古屋市国民健康保険に 加入している方で「特定健康診査受診券」 をお持ちの方	無料	既往歴の調査・理学的検査・身体計測・血圧測定・ 肝機能検査・血中脂質検査・血糖検査・尿検査・その他 (健診結果に基づき、特定保健指導を実施)

※がん検診の対象者については、本年度中(4月1日から翌年3月31日)にその年齢に達する方を含みます。
※対象者が次に該当する場合は、自己負担金は無料(医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要になります)
①70歳以上 ②生活保護世帯 ③市民税非課税世帯 ④障害者、ひとり親家庭等医療費助成制度受給者
⑤福祉給付金受給者 ⑥中国残留邦人等支援給付受給者
※詳細は、健康診断を実施しているお近くの医療機関の受付、または名古屋市医師会(TEL:052-937-7801)までお問い合わせください。

待合室 「ブログを楽しむ」



みなさんはブログを書いたり、読んだりすることはありますか。ブログは平成12年ごろから始まったサービスで、もう知っている方もおられると思いますが簡単に説明します。Weblog(ウェブログ)の略称で、作者個人(ブロガーといいます)が日常生活や特定のトピックについての思いや出来事を記事にして時系列で管理されたWebサイトを指します。ブロガーはスポーツ選手だったり、芸能人であったり、普通の身近な一般の市民であったりと幅広くいつでも気軽に最新の情報を更新できます。また、読者の方も自分の趣味や興味のある内容を選んで閲覧することができます。ブログをとおしてコミュニケーションが生まれるとブロガーに対し、親近感が増して、より身近な存在となり得ます。
私の一番のお気に入りにはスポーツ選手のお父さんのブログ

です。我が子の成長する姿をコミカルに日記風に書きつづり、子育てに奮闘する様子からお父さんの愛情がたっぷり伝わってきます。その記事を毎日読むことを楽しみにしています。
かくいう私もときどき日常の日々をつづったり、医療の話をブログに書いています。自分の仕事柄、いつも患者さんと身近な存在でありたいという思いをこめて更新しています。
新聞やテレビのニュースなどの一方向の情報発信しかなかった私の子供の頃に比べて、ブログは我々一般市民が自由に、発信できる双方向のコミュニケーションツールといえます。インターネット上のルールを適切に守れば、気軽に安全に楽しむことができますので、ぼちぼち続けていきたいと思っています。
(中川区 永田 章)

ヘルシー仲間

指ヨガですいでもどいでも症状改善を

皆様は指ヨガというものをご存知でしょうか？

本来のヨガは、ある程度のスペースや限られた状況でないとなかなか行うことができません。

指ヨガは手指をもみほぐしたり押ししたりする事により本格的なヨガに近い効果が期待できるものであります。従って、いつでもどこでも、また体の硬い方やご高齢の方にもできるものであります。

手指の各部位は全身の各部位と深い関係にあり、身体の不調部位にあたる手指の部位をもう一度押ししたりする事によりその症状が改善されるそうです。

先日、昭和区円上にある「コミュニティスペース」で「龍村式指ヨガ」のマスターインストラクター玉腰さんにお話しを聞いて参りました。

指ヨガは刺激する手指の部位もさることながら呼吸法が大切だそうです。リラックスした中で口からゆっくり息を吐きながら手の部位を押し、鼻からゆっくり息を吸いながら緩めて手指を刺激する事が重要だそうです。

私も指導を受けながら実際にやってみました。私は肩こりがあり首も硬いのですが、まず首を横に捻じりその時の背景がどこまで見えたかを覚えておきます。



指ヨガは適切な指導が大切ですので、ご興味のある方は上記のコミュニティスペース「あつまるところ しゅしゅ」
mail: cafe@chou2.biz にてお問い合わせ下さい。

そして中指を中心とした指ヨガをほんの3分程行い、直後にもう一度首を捻ってみると先ほど見えた視野の限界から20cm程余計に背景を見ることができ、首や肩も軽くなり大変驚きました。また私は腰やふくらはぎのたるきもあるのですが、これらも相当する部位の指ヨガを行い短時間での改善を体験致しました。
以上、指ヨガについてご紹介させて頂きました。
なお指ヨガは効果に個人差があるため、持病のある方や手指に不安のある方は医師の許可を得てから実践されるようお願い致します。
(昭和区 前島 勝之)

健康チエック

ヘルコバクター・ピロリ菌の除菌について



ご存知の方も多いでしょうが、40歳以上の日本人の50%くらいがヘルコバクター・ピロリ菌に感染しています。そしてこの菌に感染していると、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには胃がんになりやすいことが明らかになってきました。ヘルコバクター・ピロリ菌に感染している、潰瘍のある方はもちろんのこと、胃内視鏡検査で胃炎が証明された場合には健康保険で除菌治療が受けられます。除菌治療は抗生物質を飲んでいただくことにより行います。
一般に皆様が抗生物質を飲まれる場合は風邪をひいた場合が多いかと思いますが、その際抗生物質が効いたかどうか検査での確認はされません。風邪や発熱が治れば薬は主に皆様の「ご判断」で終了されているのが現状ではないでしょうか。

ヘルコバクター・ピロリ菌の除菌は違います。万が一途中で服薬をやめてしまわれると完全に除菌できず、特定の抗生物質が効かない菌になってしまうおそれがあります。また医師の指示通り抗生物質を服用されても除菌できない場合もあります。除菌の判定の時期は主治医により、1か月後以降、あるいは次の健康診断の時に、など指示されると思います。しかし時間がたつうちに除菌の判定をすること、あるいは除菌をしたことさえ忘れてしまわれる方があります。除菌は終了したご自身では思っておられても、何年後かに、たとえば健康診断でヘルコバクター・ピロリ菌の存在を指摘されることがあるかもしれません。再度除菌を勧められた場合、初回と2回目ではお薬の種類が違ってきますのでヘルコバクター・ピロリ菌の除菌の判定は忘れずお受けください。

(名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵)



予防接種を受けましょう!!



名古屋市公式ウェブサイト
感染症予防・予防接種
<http://ishikai.nagoya/y/>

ワクチンを使用した風しん予防接種費用助成制度が平成27年4月1日より再開されました。

予防接種は、感染予防、発病予防、重症化予防、感染症のまん延予防などを目的としており、名古屋市医師会では名古屋市と連携して、医療機関において名古屋市民のみなさんに各種予防接種を受けていただけるよう啓発に努めています。

ワクチンで防げる病気 (VPD) から子どもや高齢者を守るため、予防接種の種類や詳しい接種スケジュールなどをかかりつけ医とご相談の上、予防接種を受けましょう。

名古屋市民であることが前提です!

種類	自己負担金 (1回あたり)	対象者		
インフルエンザ菌b型(ヒブ)	無料	生後2か月の該当日から5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢によって接種回数異なります。		
小児肺炎球菌	無料	生後2か月の該当日から5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢によって接種回数異なります。		
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ (四種混合・DPT-IPV) またはジフテリア・百日せき・破傷風 (三種混合・DPT)	無料	生後3か月目の該当日から生後90か月の該当日の前日まで (4回接種)		
不活化ポリオ	無料	生後3か月目の該当日から生後90か月の該当日の前日まで (4回接種) ※四種混合の接種をされた場合は、不活化ポリオ単独での接種は不要です。		
ジフテリア・破傷風 (二種混合・DT)	無料	11歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで (1回接種)		
麻しん・風しん (MR)	第1期	無料		
	第2期	無料		
日本脳炎	第1期	無料		
	第2期	無料		
水痘 (みずぼうそう)	無料	①1歳の誕生日から3歳の誕生日の前日まで (2回接種) ※水痘にかかったことが無い方に限ります。なお、接種回数は、自費等で受けたものも含め、過去に受けた全ての接種を含めて数えますのでご注意ください。		
子宮頸がん	サーバリックス	無料		
	ガーダシル	無料		
インフルエンザ (季節性)	1,000円	①満65歳以上の方 ②満60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はHIVによる免疫機能障害があり、その程度が身体障害者1級相当である方		
高齢者肺炎球菌 (ニューモバックス)	4,000円	①65、70、75、80、85、90、95、100歳となる年度に属する方 ②満60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害又はHIVによる免疫機能障害があり、その程度が身体障害者1級相当である方 ※過去にニューモバックスの接種を受けたことがない方に限ります。		
任意予防接種	風しん (麻しん・風しん混合ワクチン)	無料	抗体検査 (自費) の結果、免疫が不十分と判断された「妊娠を希望する女性」「妊娠中又は妊娠を希望する女性のパートナー」(男性は、HI法16倍未満又はEIA法6.0未満、女性はHI法32倍未満又はEIA法8.0未満) ※妊娠中の女性、妊娠の可能性のある女性は接種できません。	
	ロタウイルス	ロタリックス	6,400円	生後6週から24週 (2回接種、全て同じワクチンでの接種) ※ただし、1回目は生後20週0日まで
		ロタテック	4,100円	生後6週から32週 (3回接種、全て同じワクチンでの接種) ※ただし、1回目は生後24週0日まで、2回目は生後28週0日まで
	流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	3,000円	1歳の誕生日から6歳となる日の属する年度の末日まで (1回接種) 平成27年度対象年齢:平成21年4月2日以降に生まれた1歳以上の方 ※おたふくかぜの予防接種歴や、かかったことが無い方に限ります。	
高齢者肺炎球菌 (ニューモバックス)	4,000円	満65歳以上で定期高齢者肺炎球菌予防接種の対象年齢ではない方 (1回接種) ※過去にニューモバックスの接種を受けたことがない方に限ります。		

※次に該当する場合は、自己負担金は無料 (医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要になります) ①生活保護世帯 ②市民税非課税世帯 ③中国残留邦人等支援給付受給者
※詳細につきましては、予防接種を実施しているお近くの医療機関や名古屋市医師会 (052-937-7801)、または各区の保健所までお問い合わせください。
※制度に関する内容は、名古屋市予防接種電話相談窓口 (052-972-3969) にもお問い合わせいただけます。 (平成27年8月1日現在)

高齢者を対象とした予防接種

季節性インフルエンザと高齢者肺炎球菌の定期接種は、感染すると重症化しやすい高齢者を対象として実施されています。肺炎球菌の予防接種については、テレビCMでご覧になった方も多いかと思いますが、

●インフルエンザ

季節性インフルエンザにはA型やB型などのウイルスの型がありますが、毎年のように流行するウイルスが変異してしまつたため、毎年新しいワクチンが製造されています。昨年末では3つのウイルス型に対応した3価ワクチンが採用されていましたが、今年からは対応できる型が1つ追加された4価ワクチンの導入が国で決定され、さらなる効果が期待されています。

なお、現在のインフルエンザワクチンの効果は、接種後2週間からおおよそ5か月程度とされています。例年、日本では12月から翌年3月にかけて流行していますので、10月中旬ごろから早めの予防接種を受けることをお勧めします。

●高齢者肺炎球菌

日本で肺炎によって亡くなる方の数は、がん、心臓疾患に次いで第3位となっており、中でも65歳以上の方が占める割合は、95%以上にも上ります。高齢になるほど増加する傾向にあり、高齢者にとって肺炎は特に注意を要する疾病です。高齢者の肺炎を引き起こす原因となること多い肺炎球菌の予防を目的としたワクチンはいくつかありますが、現時点で費用助成の対象となるワクチンは1種類 (2価肺炎球菌肺炎多糖体ワクチン) のみです。2回目以降の接種や、他の肺炎球菌ワクチンを任意接種として全額自己負担で受けることも可能です。肺炎球菌はインフルエンザとは異なり、特定の時期の流行はみられません。インフルエンザやその他の感染症との合併症を引き起こすと重症化する危険性が高いことから、また予防接種を受けたことがない方は特に早めの接種をお勧めします。

名古屋市では、65歳以上の高齢者の方を対象としてインフルエンザ及び初めての肺炎球菌予防接種に対する費用助成が行われています。予防接種を受けることにより、インフルエンザや肺炎への感染や重症化の予防になりますので、一度かかりつけ医にご相談のうえ、ワクチン接種の計画を立て、ご自身の健康を元気に毎日過ごしてください。



(名古屋市医師会予防接種事業担当理事 渡邊 源市)



名古屋市医師会健診センターからお知らせ

名古屋市医師会健診センターでは、下記の各種健康診断などを実施しております。病気の早期発見、早期治療が大切です。健康管理の一環として健診センターをご利用ください。

- ①総合健診 (人間ドック)
- ②全国健康保険協会生活習慣病予防健診
協会けんぽに加入の本人のみ対象。お申し込みは、事業主から名古屋市医師会健診センターにご連絡をお願いします。
- ③一般定期健康診断～職場健診は必ず受診しましょう～
勤務先で行う労働安全衛生法に基づく定期健康診断は義務づけられています。
- ④特定健診
被用者保険加入者のご家族、国保ご加入者対象。特定健診結果により、特定保健指導もいたします。
- ⑤脳ドック・肺ドックも行っています。



●お問い合わせ、お申し込み先
名古屋市医師会健診センター
☎ (052) 937-8425

募集

看護師
准看護師

今、資格を持っているあなたを必要としています。まず、右記までお電話を……!! 詳細は、ホームページでもご覧いただけます。

名古屋市医師会 医療従事者関係無料職業紹介所

〒461-0004 名古屋市東区葵1-4-38
☎ (052) 937-7801

<http://ishikai.nagoya/recruit/>



「ヘルシーなごや」の感想をお寄せください。



名古屋市医師会では、市民への健康広報誌として「ヘルシーなごや」を年2回発行しています。これからの紙面作りの参考のため、ご意見・ご感想をお寄せください。
ご意見等をお寄せいただいた方より抽選で30名様に記念品をお送りいたします。住所、氏名、年齢電話番号を明記の上、11月27日(金)までにお送りください。

【あて先】
〒461-0004
名古屋市東区葵1丁目4番38号
名古屋市医師会
「ヘルシーなごや」係
FAX (052) 937-6323





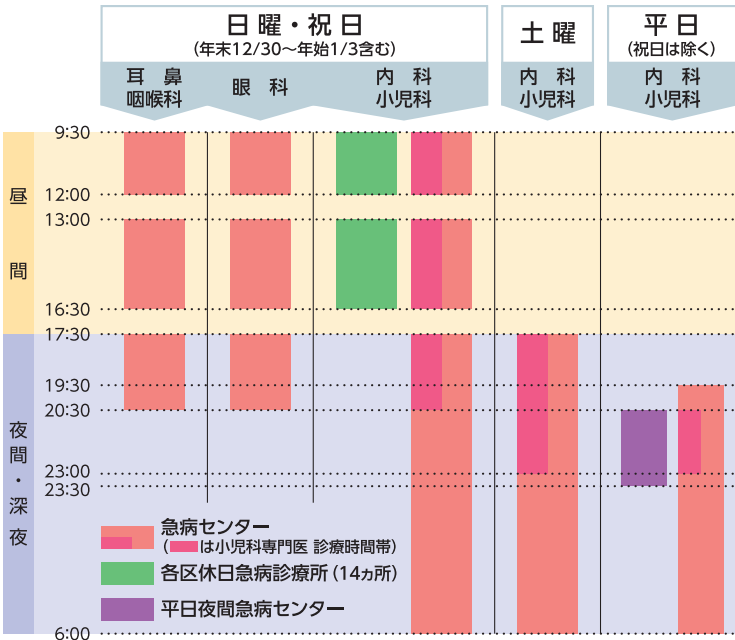
名古屋市医師会

急病の際は、まずかかりつけの医師に連絡しましょう。

急病センター・各区休日急病診療所・平日夜間急病センターのご案内

診療日及び診療科目・受付時間

※診療開始時間は、原則受付時間の30分後からとなります。



名古屋市医師会急病センター

- 診療日/平日・土曜・日曜・祝日(年末12/30～年始1/3含む)
- 診療科目/受付時間
左記一覧表でご確認下さい。



☎(052)937-7821 東区葵1-4-38



各区休日急病診療所

- 診療日/日曜・祝日(年末12/30～年始1/3含む)
- 診療科目/内科・小児科
- 受付時間/9:30～12:00, 13:00～16:30

千種区	千種区今池5-4-15	☎733-1191
北区	北区下飯田町3-3-2	☎915-5351
西区	西区城西4-15-10	☎531-2929
中村区	中村区則武本通2-80-2	☎471-8311
昭和区	昭和区川名町2-4-4	☎763-3115
瑞穂区	瑞穂区師長町9-3	☎832-8001
熱田区	熱田区伝馬1-5-4	☎682-7854
中川区	中川区高畑1-222	☎361-7271
港区	港区港楽2-6-18	☎653-7878
南区	南区西又兵衛町4-8-1	☎611-0990
守山区	守山区小幡1-3-2	☎795-0099
緑区	緑区鳴海町字池上98-5	☎892-1133
名東区	名東区丁田町35	☎774-6631
天白区	天白区池場2-2403	☎801-0599

- 上記の中川区、南区、守山区については、右記の平日夜間の診療も行ってあります。
- 東区、中区は名古屋市医師会急病センターを受診してください。
- 急病のときは最寄りの休日急病診療所を受診してください。
- 往診はいたしません。

平日夜間急病センター(南区・中川区・守山区)

- 診療日/平日(祝日は除く)
- 診療科目/内科・小児科
- 受付時間/20:30～23:30

南区 南部平日夜間急病センター

☎(052)611-0990

南区西又兵衛町4-8-1



名鉄:「大江」下車
西200メートル 徒歩4分



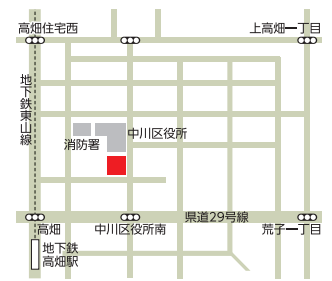
中川区 西部平日夜間急病センター

☎(052)361-7271

中川区高畑1-222



地下鉄:東山線「高畑」下車 3番出口
北東200メートル 徒歩3分
市バス:「地下鉄高畑」下車 徒歩3分



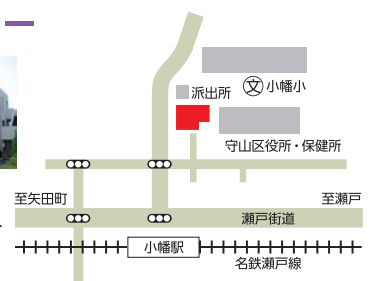
守山区 東部平日夜間急病センター

☎(052)795-0099

守山区小幡1-3-2



市バス:「守山区役所」下車 徒歩2分
「守山区役所南」下車 徒歩3分
名鉄:「小幡」下車
北200メートル 徒歩4分



愛知県救急医療情報センター

上記以外の診療日、診療時間に受診できる医療機関をお探しの場合

☎(052)263-1133

● 終日(年中無休) 応需します。

子どもあんしん電話相談

子どもの急な病気や事故の時、家庭での応急処置、医療機関への受診の必要性などについて看護師がアドバイスします。

☎(052)933-1174

- 相談時間 ● 平日/20:00～24:00
● 土・日・祝日/18:00～24:00(及び12/30～1/3)

なごや妊娠SOS

☎(052)933-0099

相談時間 月・水・金/10:00～13:00
但し、年末年始(12月29日～1月3日)・祝日を除く