

ヘルシーなごや

HEALTHY NAGOYA

発行所／一般社団法人
名古屋市医師会
 発行人／服部 達哉
 名古屋市東区葵1-4-38
 ☎052-937-7801 (代表)
 ©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

67
令和4年
春号



かかりつけ医を
持ちましょう!!

ヘルシーコアラくん

特集

予防接種を受けるうえでの基礎知識

～知っていますか？免疫のお話～



待合室

新型コロナ感染拡大からの再出発を見据えて

ヘルシー仲間

からだの病気の原因が歯周病？

健康チェック

おにぎりは肥満の敵？

最後にありますが、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。

見・ご感想をお待ちしております。



名古屋市医師会会長
服部 達哉

名古屋市の皆様がお気づきでないかもしれませんが、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あります。

昨今の新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、予防接種（ワクチン）に関心が集まっております。日常生活や報道で見聞きする機会が増えましたが、ワクチンについて疑問や不明な点が多く、不安に感じている市民の皆様も多いと思います。今号は、新型コロナウイルスのワクチンをはじめとした、ワクチンの役割や副反応について、また感染症の予防に重要な免疫についての内容も掲載しておりますので、ぜひ一読ください。

名古屋市医師会

急病の際は先ずかかりつけの医師に連絡しましょう

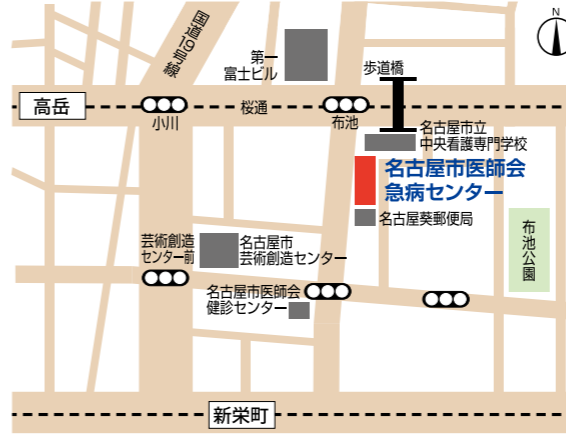
救急
ガイド

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

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／右記をご確認下さい。

☎052-937-7821 東区葵1-4-38



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分後からです。

時間	日曜・祝日 (年末12/30～年始1/3含む)				土曜	平日 (祝日は除く)
	内科 小児科	外科	眼科	耳鼻 咽喉科	内科 小児科	内科 小児科
9:30	●	●	●	●	●	●
12:00	●	●	●	●	●	●
13:00	●	●	●	●	●	●
16:30	●	●	●	●	●	●
17:30	●	●	●	●	●	●
19:30	●	●	●	●	●	●
20:30	●	●	●	●	●	●
23:00	●	●	●	●	●	●
23:00	●	●	●	●	●	●
6:00	●	●	●	●	●	●

急病センター
(●は小児科医
診療時間帯)

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	港区港東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・守山区は、右記の平日夜間も診療しています。
- 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。

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は
☎052-263-1133 ●年中無休で対応します。

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 ●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

思いがけない妊娠や産むことへの不安や心配ごとに対して助産師がアドバイスします。
☎052-933-0099 ●相談時間 月・水・金 10:00～13:00
●但し、年末年始(12/29～1/3)・祝日を除く

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
東300メートル 徒歩4分



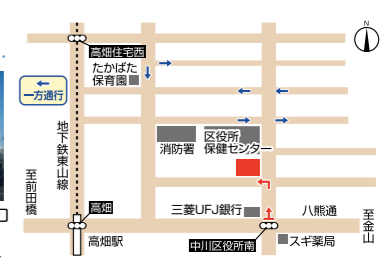
中川区

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300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

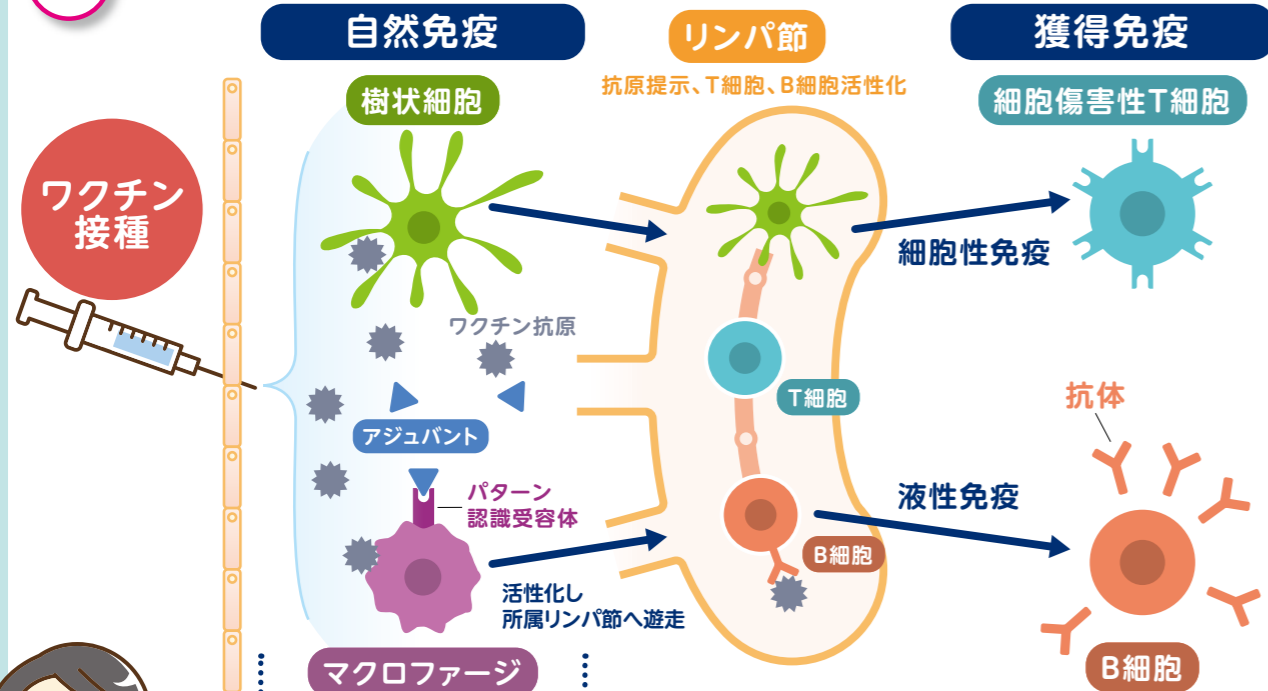
東部平日夜間急病センター

☎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400メートル 徒歩4分





体の外から侵入してきた病原体を最初にブロックする過程

アジュバント…… 薬物による効果を高めたり補助したりする目的で併用される物質・成分の総称です。

B細胞とT細胞… B細胞は骨髄で発生するのに対し、T細胞は胸腺で形成されます。

B細胞…… 骨髄にある造血細胞から作られる白血球の一種です。白血球のなかでもリンパ球に分類され、体内にあるリンパ球のうち約20～40%ほどがこのB細胞なので、免疫機能においては非常に重要な存在といえます。B細胞は、骨髄(Bone marrow)で産生され骨髄内で分化、成熟します。

T細胞…… リンパ球の一種で、血中リンパ球の60～80%を占めます。骨髄由来の未熟なリンパ球が胸腺で分化・成熟し血流や末梢組織に移行するため、胸腺:ThymusのTをとってT細胞と名づけられました。



自然免疫が誘導されると、まず病原体(ワクチン)の場合はワ

クチンに含まれる抗原を貪食した好中球やマクロファージがリンパ節に運ばれます。そして、そこで個々の病原体に特異的な液性免疫、細胞性免疫を誘導するために、侵入してきた病原体の情報をT細胞(リンパ球の一種)やB細胞(リンパ球の一種)に伝達します。その情報を基にB細胞が病原体に特異的な抗体産生を促し(液性免疫)、T細胞が病原体に感染した細胞を攻撃するための細胞傷害性T細胞へと形を変えてゆきます(細胞性免疫)。

一方、ウイルスなどは感染した細胞内でも生存するため、液性免疫だけでは太刀打ちすることができません。そこで、そのような事態に対応するために、細胞傷害性T細胞が感染細胞の表面に出ているウイルス抗原を目印に感染細胞ごと攻撃し排除します。

ここで大事なことは、**自然免疫**は、極めて迅速に最初の防御機構を発動させ、後に述べる**獲得免疫**が個々の細菌あるいはウイルス専用の防御機構を発動することです。

2 感染症を防ぐための免疫の役割

ちょっと難しいけど最後まで読んでね



免疫は大きく分けて、**自然免疫**と**獲得免疫**の二つに分けられ、**獲得免疫**をさらに細かく液性免疫と細胞性免疫に分けることができます(図1)。

自然免疫は、体の外から侵入してきた病原体(細菌、ウイルス、カビなど)を最初にブロックする過程になります。白血球の一種である好中球やマクロファージなどが病原体を貪食し、各病原体に共通した構造を認識して抗体あるいは抗ウイルス活性のある物質を放出して病原体の侵入を食い止めようとします。

ここで大事なのは、**自然免疫**は、極めて迅速に最初の防御機構を発動させ、後に述べる**獲得免疫**が個々の細菌あるいはウイルス専用の防御機構を発動することです。

予防接種を受けようでの基礎知識

知っていますか？免疫のお話

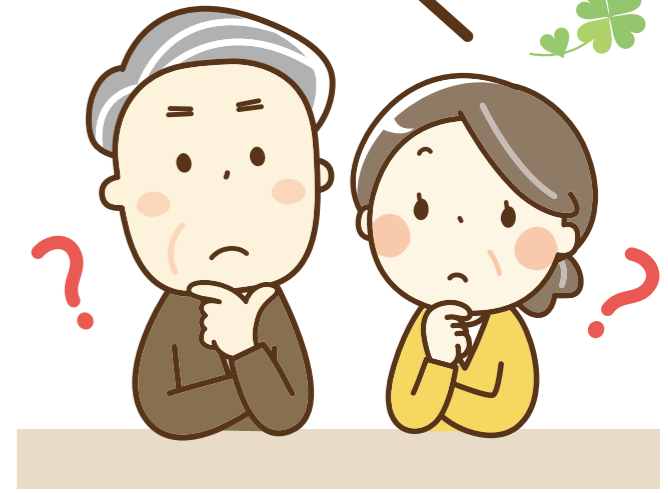
1 はじめに

新型コロナウイルス感染症の流行で、今ほどワクチンに注目が集まることはこれまでありませんでした。しかし、ワクチンは感染症から身を守るための重要な武器であり、これまで多くのワクチンが実用化され数多くの命が救われてきた経緯があります。

今から20年ほど前までは、我が国で使用できるワクチンの数が海外の先進国に比べはるかに少なく、いわゆる「ワクチンギャップ」といわれた時代がありました。多くの皆さんの努力のおかげでそのギャップもほぼ解消され、

現在の日本の子どもたちはほぼ世界標準の予防接種を受けることができるようになっていきます。特に名古屋市は、以前から子どもを中心としたワクチン接種費用の公費助成に関して積極的に、水痘ワクチンやロタウイルスワクチンの定期接種化以前から非常に高いワクチン接種率を誇ってきました。

ワクチンは原則健康なお子さんに接種するものであり、接種に際しての効果、安全性に対し保護者の方は不安に思うことと思います。また、今は新しい新型コロナウイルスワクチンを受けているにあたり、多くの皆さんが不安を抱えていることと思います。



そこで本稿では、ワクチン接種をすすめるうえでの疑問点が少しでも解決できるように、ワクチンで付与される免疫の話から効果・副作用などについて説明したいと思います。



藤田医科大学 医学部 小児科学 教授
藤田医科大学病院 副院長

吉川 哲史 生年月日：昭和36年3月2日

略歴

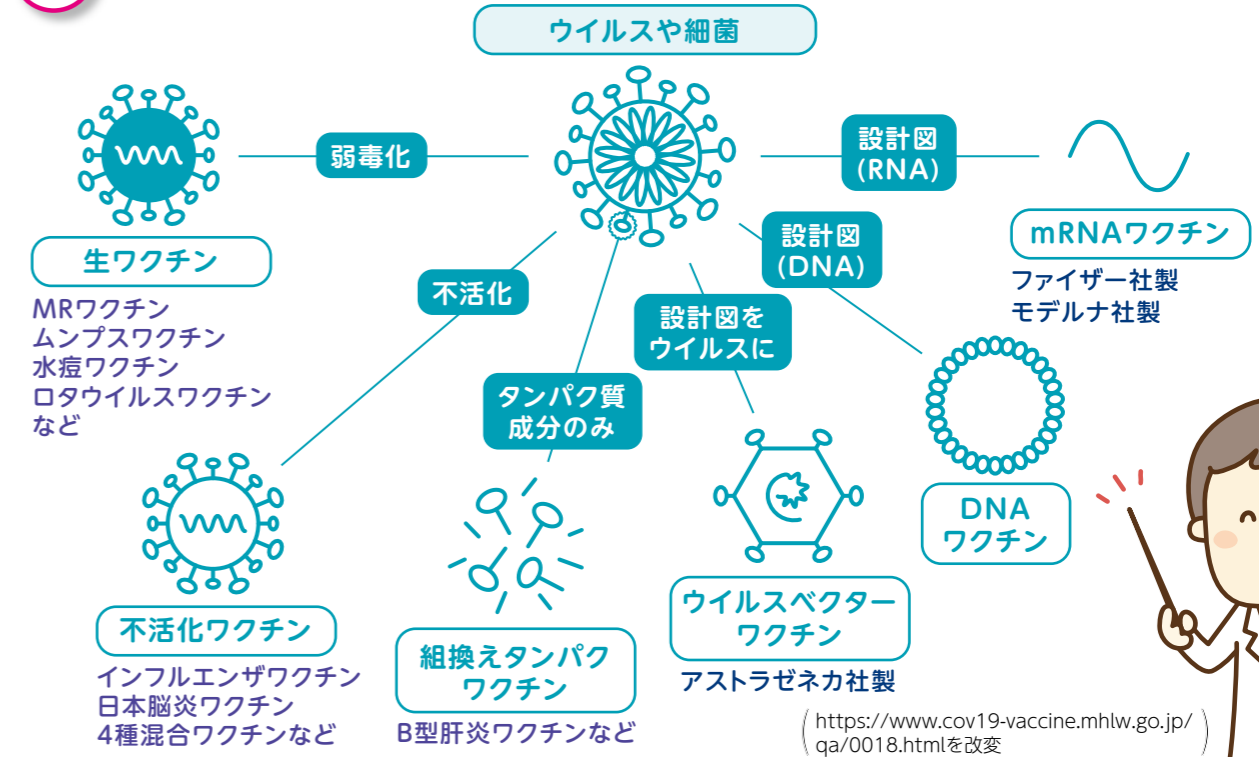


昭和61年3月	……	藤田保健衛生大学医学部卒業
平成5年4月～	……	米国FDA、visiting fellow(留学)
平成11年7月～	……	名古屋大学医学部附属病態制御研究施設
平成14年8月	……	ウイルス感染研究部門、助教授
平成14年9月～平成22年3月	……	藤田保健衛生大学医学部小児科助教授(准教授)
平成22年4月～	……	藤田保健衛生大学医学部小児科学、主任教授
平成31年4月～	……	藤田医科大学 副学長
令和3年10月～	……	藤田医科大学病院 副院長

現在に至る

生ワクチン以外は原理的にウイルスそのものに「感染」することはない。

図2 ワクチンの種類



3 ワクチンの種類について

ワクチンには大まかに、①弱毒生ワクチンと②不活化ワクチンに分類されます。しかし、今回の新型コロナウイルス感染症流行に際し導入された③メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチン(ファイザーやモデルナなど)やウイルスベクターワクチン(アストラゼネカ)は、これまでの弱毒生ワクチンや不活化ワクチンとは異なる「全く新しいジャンルに含まれるワクチン」と考えていただいて構いません(図2)。

1 弱毒生ワクチンはその名前の

ように、生きた病原微生物を弱毒化したもので、麻疹ワクチン、水痘ワクチン、BCGなどが該当します。当然生きた病原体ですので、それを体に接種し体内で病原体が増えることで免疫を誘導するというものです。人に感染するウイルスは、人の体内ではよく増えることができますが他の動物種では増殖しにくい、あるいは全く増殖できないという種特性があります。この性質を使って、人に病気を起こすウイルスを他種の動物細胞で繰り返し培養することで、他種の動物細胞では増えやすくなるが逆に人の体内では増殖しにくくなるという性質を獲得します。このような方法を使って、もとは人に病気を起こしていたウイルスの弱毒化が可能になり、このワクチンを

2 一方不活化ワクチンは、感染性

病原体から免疫をつけるうえで重要な構成成分(抗原)を取りだし、ホルマリン等を使って不活化したワクチンで、その中に生きた病原体は含まれていません。かつての不活化ワクチンは一般的に夾雑物(ワクチンの中に混じっている余計なもの)も多く、ワクチン接種に伴い局所の腫れや痛みが比較的強く見られました。より改良が進み抗原精製が進むにつれて副作用が軽減してきています。

不活化ワクチンで誘導されるのは一般的に液性免疫だけで、細胞性免疫は誘導

できません。ですので、前述のように感染細胞内でも増殖し得るウイルスや結核菌に対しては、不活化ワクチンでは対抗できません。百日咳菌、肺炎球菌、B型肝炎ウイルスなどの細菌に対するワクチンと、血中を流れる抗体で感染を防ぐことができるようなポリオ、B型肝炎ウイルスなどのウイルスに対するワクチンが不活化ワクチンに含まれます。

3 このような弱毒生ワクチン、不活化ワクチンと異なり mRNA ワクチンは対象とする病原微生物の感染を防ぐために重要な蛋白(抗原)を作り出すための mRNA を直接体の中に接種し、人体内の細胞で mRNA から抗原を作り出して免疫を誘導するものです。また、ウイルスベクターワクチンは、人に無害なウイルスの中に標的の蛋白(抗原)遺伝子を組み込み、そのウイルスを運び屋(ベクター)として人に接種することで、体内でウイルス自身の複製に伴い組み込まれた標的遺伝子から抗原となる蛋白が合成され免疫を誘導します。

点が挙げられます。つまり、いわゆる新興感染症(その発症がにわかに注目されるようになってきた感染症に対する総称)に対するワクチンとしては極めて優れていると言えます。また、弱毒生ワクチン同様、細胞性免疫と液性免疫の両方が誘導できる点も利点として挙げられます。

一方で、mRNA ワクチンは安定性の観点から低温での管理が必要で、ウイルスベクターワクチンは、もしワクチンを受ける方がベクターウイルスに対する免疫を持っていると効果が減弱してしまいます。

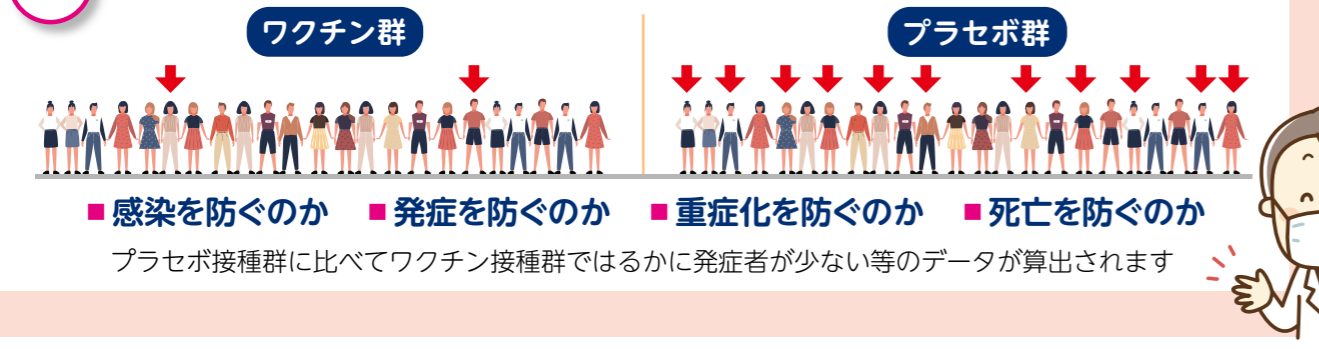
また、弱毒生ワクチン、不活化ワクチンについてはこれまで長年にわたり使用されてきた歴史があり、長期的な安全性も確立されていますが、mRNA ワクチン、ウイルスベクターワクチンは人への応用が始まったばかりですので、長期的な安全性という観点からは不明な部分もあります。

4 ワクチンの効果と副作用

ワクチン接種にあたり、最も重要な点はリスクとベネフィット(利益・恩恵)のバランスになります。この場合のリスクはワクチン接種に伴う副作用で、ベネフィットはワクチンで誘導される免疫によりワクチンを受けた方がどれくらい

接種しても病気は起こさず免疫だけをつけることができるようになります。これから弱毒生ワクチンを接種すると、病気がかった場合と同じような反応が体内で起こりますので、副作用として実際の病気と同じような症状が起こることがあります。例えば、おたふくかぜワクチンを接種すると、2週間ほどの間隔を空けて(潜伏期)から極めてまれに無菌性髄膜炎を起こすことがあります。ただし、いずれのワクチンについても、このような副作用の発生頻度は自然にその病気がなった際よりはるかに低いことが証明されています。また、弱毒生ワクチンは実際に病気にかかったのと同じですので、先に述べた液性免疫、細胞性免疫の両方の免疫が獲得されます。

図3 ワクチンの効果の考え方



予防接種は、人の免疫のしくみを利用し、感染症の予防に有効であると確認されたワクチンを接種することによって、病気に対する抵抗力である免疫を高めます。

その結果、感染症を予防したり、かかった場合に重症化しにくくする効果や身近な人への感染を防ぐ効果が期待できます。

予防接種は、感染症を予防し、まん延を防ぐことにより、みなさんの生命と健康を守る重要な対策の一つとなっています。

国が定める定期予防接種の多くは、無料で受けられます。

さらに、名古屋市では予防医療推進のため、以下の任意予防接種に接種費用助成を行っています。

名古屋市医師会は名古屋市と連携し、名古屋市民のみなさんにお近くの医療機関で各種予防接種を受けていただけるよう体制を整えています。

子どもや高齢者を感染症から守るため、是非予防接種を受けましょう。

名古屋市に住民登録があることが前提です!

種類		自己負担金 (1回あたり)	対象者	
ロタウイルス	ロタリックス	無料	出生6週0日後から24週0日後まで (決められた間隔で2回全て同じワクチンで接種) ※ただし、1回目は出生14週6日後まで	
	ロタテック	無料	出生6週0日後から32週0日後まで (決められた間隔で3回全て同じワクチンで接種) ※ただし、1回目は出生14週6日後まで	
インフルエンザ菌b型(ヒブ)		無料	生後2カ月の該当日から5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢によって決められた間隔で接種する回数異なります。	
小児肺炎球菌		無料	生後2カ月の該当日から5歳の誕生日の前日まで ※接種開始月齢によって決められた間隔で接種する回数異なります。	
B型肝炎		無料	生後0カ月から1歳の誕生日の前日まで (決められた間隔で3回接種) ※B型肝炎母子感染防止事業の対象者は、助成の対象とはなりません。	
ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ(四種混合・DPT-IPV)		無料	生後3カ月目の該当日から生後90カ月の該当日の前日まで (決められた間隔で4回接種)	
ジフテリア・百日せき・破傷風(三種混合・DPT)		無料	生後3カ月目の該当日から生後90カ月の該当日の前日まで (決められた間隔で4回接種) ※DPTはポリオを接種完了し、DPT接種が未完了のものに限る。 ※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。	
不活化ポリオ		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)	
BCG		無料	生後0カ月から1歳の誕生日の前日まで (1回接種)	
麻しん・風しん(MR)	1期	無料	1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで (1回接種)	
	2期	無料	6歳となる日の属する年度にある方(年長児相当)(1回接種) 令和4年度対象年齢：平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれの方	
水痘(みずぼうそう)		無料	1歳の誕生日から3歳の誕生日の前日まで (決められた間隔で2回接種) ※水痘にかかったことが無い方に限ります。	
日本脳炎	1期	無料	生後6カ月目の該当日から生後90カ月の該当日の前日まで (決められた間隔で3回接種) ※令和4年度：平成21年4月2日～平成21年10月1日生まれの方については、特例により9歳以上13歳未満の間に1期として接種可能 ※令和4年度：平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれの方については、特例により上限20歳未満まで延長	
	2期	無料	9歳の誕生日から13歳の誕生日の前日まで (1回接種) ※令和4年度：平成14年4月2日～平成19年4月1日生まれの方については、特例により上限20歳未満まで延長	
子宮頸がん(HPV)		無料	小学校6年生から高校1年生相当の女子 (決められた間隔で3回全て同じワクチンで接種) 令和4年度対象年齢：平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれの方	
風しん(第5期) (麻しん・風しん混合ワクチン)	抗体検査	無料	(1回) 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性	
	予防接種	無料	(1回接種) 抗体検査の結果、免疫が不十分と判断された昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性(HI法8倍以上又はEIA法6.0未満等)	
★高齢者インフルエンザ		1,500円	(1回接種) 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	(1回接種) 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	★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) 令和4年度対象年齢：平成28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。
	風しん (麻しん・風しん混合ワクチン)	抗体検査	無料	「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又は同居人」(過去に風しん抗体検査を受けたことがない方、過去に風しんに罹患したことがない方)
		予防接種	無料	抗体検査の結果、免疫が不十分と判断され「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又は同居人」(男性は、HI法8倍以下又はEIA法6.0未満等、女性はHI法16倍以下又はEIA法8.0未満等) ※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。
	★带状疱疹	シングリックス	10,800円	満50歳以上の方(2回同じワクチンで接種。2回目は1回目の2カ月後に接種。遅くとも6カ月後までに接種)
		ビケン	4,200円	満50歳以上の方(1回接種)
★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。	

★マークの予防接種で次に該当する場合は、自己負担金は無料(証明書・確認書などが必要になります) 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)、または各区の保健センター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。(令和4年3月31日現在)

率などがどれくらい減少したかを見ることでワクチンの効果を評価することもできます。しかしながらこのような解析を行うためには、ワクチン導入前の常日頃から様々な重要な感染症の患者数、病原体検出数などをあらかじめ収集しておく必要があります。日本は、米国等に比較してこのようなシステム構築が遅れている点は否めません。今後も新たな感染症の脅威がいつ起こるかわかりません。そのような事態に備えて、早急に感染症、感染性微生物のモニタリングシステムの整備が望まれます。

5 副反応と有害事象

ワクチンによるリスクを考える際に、「副反応」と「有害事象」を明確に分ける必要があります。「副反応」は、ワクチンによっておこる免疫の付与以外の好ましくない反応と定義され、「有害事象」はワクチンとの因果関係は問わず、ワクチン接種後に起きた好ましくない事象と定義されます。わかりやすい例を挙げると、おたふくかぜワクチン接種後2週目に、発熱、頭痛、嘔吐が出現し、検査の結果無菌性髄膜炎と診断、患者さんの脳脊髄液からはワクチン株ウイルスが検出されたといったような場合は「副反応」になります。

おたふくかぜのウイルスはよく無菌性髄膜炎を起こします。先に述べたように、ワクチンは弱毒化されているので、自然におたふくかぜに罹患した場合と比べてワクチン接種後の髄膜炎ははるかに低率なことがわかっています。まれにこのような「副反応」が起きます。

一方、麻疹風疹混合ワクチンを接種した翌日に発熱し熱性けいれんを起こし救急外来へ搬送、そこでインフルエンザの迅速診断が陽性だったような場合、これはインフルエンザに伴う発熱、熱性けいれんと考えられます。麻疹風疹混合ワクチンも弱毒生ワクチンですので、「副反応」としての発熱を認めることもありますが、この場合2週間ほどの潜伏期を経てから発熱が生じます。よって、このお子さんの発熱がワクチンによるものとは考えにくいことが、この点からもうかがわれます。ただし、ワクチン接種後の好ましくない事象です。この場合「有害事象」として報告される場合もあります。

このように、「有害事象」の中にはワクチンとの関連性がないものまで含まれていることを理解しておく必要があります。既存の弱毒生ワクチン、不活化ワクチンについては長い歴史があり、各ワクチンについては「副反応」もしっかり検証されていますので、副反応



に関する正しい情報をよく理解したうえで接種に望まれることをお勧めします。

また、新型コロナウイルスワクチンについても、海外、国内のデータから接種翌日の発熱、局所の疼痛などの副反応について詳細が分かっています。一方で、まだ歴史の浅いワクチンです。今後接種者数がさらに増加し、3回目接種も進むことで新たな「副反応」に関する情報が出てくることもあり得ます。大切なことは、ソーシャルメディア等からあふれる情報の中にはしっかりと科学的検証がされていない情報も含まれているので、是非公的機関から発出される正しい情報を基にご自身あるいはお子様の接種の是非を決めていただければと思います。



ジェンナーの種痘から始まったワクチンの長い道のりの中で、ワクチンにより地球上から撲滅された感染症は天然痘のみです。しかしながら、これまで使われてきている数多くのワクチンにより、多くの命が救われてきた事実があります。新型コロナウイルス感染症収束のためにもワクチンが重要な役割を果たすことと思います。また、感染予防策の徹底で、いわゆるワクチンによる予防可能疾患の患者さんの数も昨年から激減していますが、新型コロナウイルス感染症の終息とともに感染予防策が緩めば、また必ずこれらの感染症に罹患する子どもたちの数が増えてくる懸念があります。今、感染症の患者さんの数が減っているからといってワクチン接種の手を緩めることなく、引き続き子どもたちの予防接種をしっかり行ってゆくことは忘れないで欲しいと思います。

あんきな わがや

病気になるっても介護が必要になっても家で生活をするために・・・

皆さんは、病気になった時、介護が必要になった時、ご自身がどこでどのような生活をしたいのか、考えたことはありますか？現在、介護保険、医療保険のサービスが、幅広く提供されるようになってきました。しかし、こうしたサービスを利用しながら、希望すれば最期までご自宅で療養生活を送ることが可能であることは、まだまだ知られていません。

そこで、名古屋市医師会では、令和元年に「名古屋市 在宅医療・介護のしおり」を発行、在宅療養に関する普及啓発活動を続けています。今年度は、しおりに元にした動画『いつまでも自分らしく生きるために』を作成しました。動画は、はち丸在宅支援センターホームページで公開すると同時に、動画DVDを地域の集まりなどに貸出しています。

在宅療養に関してのご質問、ご相談や、DVD貸出のご希望がありましたら、お近くのはち丸在宅支援センターまでお尋ねください。

詳しくははち丸在宅支援センターのウェブサイトをご覧ください。
(<https://zaitakukaigo.nagoya/>)



各区 はち丸在宅支援センター連絡先

千種区 ☎052-732-0874	東区 ☎052-933-0874
北区 ☎052-982-0874	西区 ☎052-561-0874
中村区 ☎052-481-0874	中区 ☎052-201-0874
昭和区 ☎052-763-0874	瑞穂区 ☎052-852-0874
熱田区 ☎052-683-0874	中川区 ☎052-354-0874
港区 ☎052-652-0874	南区 ☎052-823-0874
守山区 ☎052-795-0874	緑区 ☎052-896-0874
名東区 ☎052-760-0874	天白区 ☎052-800-0874

受付時間/月曜～金曜（祝日・年末年始を除く）午前9時～午後5時



在宅療養 あれこれ



名古屋市医師会 在宅医療・介護連携委員会 委員 稲垣 智則

訪問診療を始めたきっかけは？

訪問診療を始めて、はや2年が経過しようとしています。訪問診療を始めてからは一般内科医として広く全身にわたり診療していますが、もともと私の専門は神経難病などを主に診療する脳神経内科でした。

神経難病は現在根本的な治療法がない病気で、例えば筋萎縮性側索硬化症、パーキンソン病など数多くのものがあります。そのどれもが数年のうちに自力では生活できない状況に陥る可能性がある病気です。つまり通院も短期間で困難となりやすく訪問診療の対象となることが多いのです。

私の担当していた患者さんに関しても残念ながら

病状が進行し通院が難しくなり、他の訪問診療医に紹介するというのを繰り返してきました。そのときに常々感じていたのは脳神経内科専門医の紹介先が少ないことでした。紹介する患者さんからもよく「先生がそのまま自宅に来てくれたらいいのに…」と言われた記憶があります。

そんな中で40歳手前となり、医師として今後何を重視し診療を行っていきたいかを考えたところ、『病状が進行し苦痛も増えている患者さんの生活に寄り添って最適なケアを行い、笑顔をもっと増やしたい』という結論に至り、訪問診療に従事するようになりました。



令和4年度

がん検診等のご案内

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>



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。

種類	対象者	負担金	実施内容	
胃がん検診	エックス線検査 年度に1回	40歳以上の名古屋市民（昭和58年3月31日以前に生まれた方）で、前年度に本市の胃内視鏡検査を受けられていない方	それぞれ500円	①問診 ②胃部エックス線検査
	内視鏡検査 2年度に1回	50歳以上の名古屋市民（昭和48年3月31日以前に生まれた方）で、前年度に本市の胃内視鏡検査を受けられていない方		①問診 ②胃内視鏡検査
	※50歳以上の方は、エックス線検査と内視鏡検査のうちいずれかひとつを受けられます。			
がん検診	大腸がん検診 年度に1回	40歳以上の名古屋市民（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	それぞれ500円	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	40歳以上の名古屋市民（昭和58年3月31日以前に生まれた方）	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検査も実施		
子宮がん検診 2年度に1回	20歳以上の女性の名古屋市民（平成15年3月31日以前に生まれた方）で、前年度に本市の子宮がん検診を受けられていない方	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	40歳以上の女性の名古屋市民（昭和58年3月31日以前に生まれた方）で、前年度に本市の乳がん検診を受けられていない方	①問診 ②乳房エックス線検査（マンモグラフィ） 視診・触診を実施する場合があります。		
前立腺がん検診 年度に1回	50歳以上の男性の名古屋市民（昭和48年3月31日以前に生まれた方）	①問診 ②PSA検査		
ピロリ菌検査	20歳から39歳（年度末時点）の名古屋市民（昭和58年4月1日から平成15年3月31日の生年月日の方）で、過去に名古屋市のピロリ菌検査を受けたことがない方 今年度の特例として、昭和57年4月1日から昭和58年3月31日の生年月日の方も対象となります。 ただし、今までにピロリ菌の除菌治療を受けたことがある方、胃の手術を受けたことがある方は対象となりません。	無料	①問診 ②ピロリ菌抗体検査	
骨粗しょう症検診	年度に1回	名古屋市内居住で令和4年4月1日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性	無料	①問診 ②骨量検査
もの忘れ検診	年度に1回	65歳以上の名古屋市民（昭和33年3月31日以前に生まれた方）	無料	問診による認知機能検査
C型・B型肝炎ウイルス検査		名古屋市民で過去に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）
国民健康保険特定健康診査		名古屋市の国民健康保険に加入している40歳以上の方で、「名古屋市国民健康保険特定健康診査受診券」または「名古屋市国民健康保険・後期高齢者医療健康診査共通受診券」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・尿検査・血液検査・その他 ※健診結果に基づき、特定保健指導を実施
国民健康保険30・35健診		名古屋市の国民健康保険に加入している30歳・35歳（令和4年4月1日時点）の方で「名古屋市国民健康保険30・35健診受診券」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・尿検査・血液検査・その他
後期高齢者医療健康診査		名古屋市の後期高齢者医療制度に加入している方で、「名古屋市後期高齢者医療健康診査受診券」または「名古屋市国民健康保険・後期高齢者医療健康診査共通受診券」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・尿検査・血液検査・その他

※がん検診及びもの忘れ検診の対象者については、令和4年度中（令和4年4月1日から令和5年3月31日）にその年齢に達する方を含みます。
※検診の結果、精密検査が必要となった場合や、病気が発見された場合などの検査料、治療費は医療保険扱いとなり別途料金が必要です。
※対象者が次に該当する場合は、がん検診の自己負担金は無料（医療証・資格者証・証明書など確認書類が必要）です。
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、健康診査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☎052-937-7801（代表）までお問い合わせください。 令和4年4月1日時点

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

名古屋市の国民健康保険に加入している方で、「名古屋市後期高齢者医療健康診査受診券」または「名古屋市国民健康保険・後期高齢者医療健康診査共通受診券」をお持ちの方

「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、電話番号を明記のうえ、令和4年8月31日（水）までにお送りください。」

なお、記念品の発送をもって当選となりますことをご承知おきください。また、左記QRコードを読み取っていただきますと「ご意見・ご感想投稿フォーム」へ案内いたします。

ヘルシーなごや
HEALTHY NAGOYA
の感想をお寄せください。

健康 チェック

おにぎりは肥満の敵？

名古屋市医師会健診センター 高瀬 理恵

日本人のソウルフーズは何だと思われませんか。ネットでのとある集計ではカレーライス、ラーメンをおさえておにぎりが1位、という結果でした。

昔話でも「おむすびころりん」はおにぎりが準主役ですし、「やるかに合戦」の登壇もカニが拾ったおにぎりです。

以前炭水化物抜きダイエットがはやりました。身体活動を維持するためには糖が必要ですが、糖の原料として炭水化物を摂るのではなく身体中の脂肪、筋肉を壊して糖を作らせようとするダイエットです。脂肪だけ減ってくればダイエット効果は大きいのですが、もともともよく使われるのは筋肉内のアミノ酸だそう。筋肉を減らしたい方は多くないでしょう。筋肉が減ると基礎代謝が落ちて結果的にやせにくい身体になってしまいます。また脂肪や筋肉から糖を作る過程でケトン体を作られますが、尿中にケトン体が見られることを脂肪がよく燃えている状態だと肯定的に取られることもあるようですが、人体にとっては緊急事態なのです。炭水化物減量の加減を見極めるのは簡単ではありません。

完全な炭水化物抜きにしないこと、あるいは抜くにしても習慣にしまわない方が健康的です。

血液検査で中性脂肪の高い方はチャーハンラーメンや、うどん定食、丼物は炭水化物過多です。中性脂肪の元ですのでお控えください。でも完全に炭水化物抜きにする必要はありません。



名古屋市医師会健診センターからのお知らせ

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

職場健診は
必ず受診
しましょう

定期健康診断

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、名古屋市国保ご加入者対象。特定健診結果により、特定保健指導もいたします。

5

脳・肺ドック、DWIBSドック
(ドゥイブス・全身がん検査)
も行っていきます。



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

名古屋 de 医療のおしごと

名古屋市内の看護師、医療事務を始めとした医療職の求人情報が満載！

あなたらしく
働ける場所がここにある。

名古屋 de 医療のおしごと
produced by 名古屋市医師会



自分で検索してすぐに応募できます

<https://job-offer.ishikai.nagoya/jobfind-pc/>



医師会による医療機関への仲介をご希望の方は、無料職業紹介所をご利用ください。

☎052-937-7801(代表) <https://ishikai.nagoya/job-referral/>



待合室

~新型コロナ感染拡大からの再出発を見据えて~

緑区 H.M

ヘルシーなごや67号が掲載される頃、新型コロナ感染第6波が到来していないことを願いつつこの原稿を執筆し始めましたが、残念ながらその波がまた押し寄せて来てしまいました。

新型コロナ感染症に翻弄されたこの2年間、私も地域医療の現場でも大きな変革を強いられました。感染対策に重点を置く診療体制の変化は勿論ですが、その業務遂行には、IT(情報技術)を用いなければ対応出来ないことばかりでした。例えば、1)「HERSYS」: 新型コロナ感染者発生を可及的早期に報告するシステム、2)「GMS」: 新型コロナ検査数の日次報告、3)「S.WMS」: ワクチン発注アクセスサイト、4)「V.SYS」: ワクチン接種後の接種数・接種対象・破棄数の日次報告、5)「VREC」: ワクチン接種券読み込み処理、などがあり、それらのシステム一つ一つにユーザー名やパスワードの管理も加わりました。このシステムを構築された方々は多大な労力を費やされたことと予想しますが、私どももこうしたIT環境に慣れるために、別次元の体力・精神力を要しました。

一方、感染対策やITに振り回されている間も、医療・医学の進歩は決して止まることはなく、新薬がどんどん開発され、治療のガイドラインも刷新されました。ふと気付けば、様々な分野で新型コロナ感染拡大以前と治療体系が変わってしまっているのです。あまりにも急激な変革が及んだ医療の中で立ち止まって考えてみると、感染の終息と再拡大が繰り返されつつある今、自分自身何を再出発の目標にして日々の診療に取り組みべきか、ただただ戸惑うばかりです。

これは、医療だけでなく、音楽、イベント、旅行業界、世界各国の政治の世界でも同じでしょう。それでも、次の時代に向けて取り残されないよう、どの業界も未来を見つめて先に進まなければなりません。

健康を維持し、心穏やかに過ごす日々を願う気持ちは、いつの世も変わらぬ原点です。たとえこの先、幾多の感染拡大の波が押し寄せてこようとも、ITを駆使する医療の現場でもしっかりと腰を据え、きちんと現場に足を運び、対面でお話しをして細かな観察をするという、「医療が守るべき心の原点」に戻って真摯に医療に向き合わなければならないと改めて思っています。



医療情報・広報委員会委員

担当副会長	加藤 政隆
担当理事	太田 隆之 服部 真樹
委員長(緑)	松山 裕宇
副委員長(北)	山田 泰弘
千種	馬場 錬
東	加藤 久視
西	新谷 洋一
中村	田中 郁子
中	稲見 英樹
昭和	前島 勝之
瑞穂	伊藤 由美
熱田	中村 衡蔵
中川	丹羽 政宏
港	荒木 幸絵
南	ウィンターロード 俊江
守山	服部 かおる
名東	若松 良斉
天白	杉野 茂生

ヘルシー 仲間

からだの病気の原因が歯周病？

北区 Y.Y

最近歯周病がさまざまな病気の原因ではないかと言われています。歯周病は、40歳以上の50%以上に認められ、加齢とともに罹患率が増加します。

歯磨き時の出血、歯肉の違和感、口臭、歯肉が下がって歯が長く見える、歯肉の腫れ、歯の揺れなどがある場合は歯周病のサインですので歯医者さんを受診してください。歯周病の原因は歯の表面に付着している歯垢です。歯垢は歯を磨くことで取り除けます。正しい適切な歯磨きの方法は歯医者さんで教えてくれます。

歯肉の炎症である歯周病菌が、炎症に関連した化学物質を体中にばらまきます。その化学物質は、体のなかで様々な影響を及ぼし、血糖値を下げるインスリンを効きにくくし、糖尿病が発症・進行しやすくなると言われています。

糖尿病があると歯周病が進行しやすく、進行した歯周病が糖尿病の血糖に影響を与える

最近歯周病がさまざまな病気の原因ではないかと言われています。歯周病は、40歳以上の50%以上に認められ、加齢とともに罹患率が増加します。

歯磨き時の出血、歯肉の違和感、口臭、歯肉が下がって歯が長く見える、歯肉の腫れ、歯の揺れなどがある場合は歯周病のサインですので歯医者さんを受診してください。歯周病の原因は歯の表面に付着している歯垢です。歯垢は歯を磨くことで取り除けます。正しい適切な歯磨きの方法は歯医者さんで教えてくれます。

歯肉の炎症である歯周病菌が、炎症に関連した化学物質を体中にばらまきます。その化学物質は、体のなかで様々な影響を及ぼし、血糖値を下げるインスリンを効きにくくし、糖尿病が発症・進行しやすくなると言われています。

糖尿病があると歯周病が進行しやすく、進行した歯周病が糖尿病の血糖に影響を与える

歯の感染症が心臓の感染症の原因になることは、ずっと以前から指摘されています。

他にも、非アルコール性脂肪性肝炎も多くの因子が複雑に関与して病気を進行させると言われています。歯周病からの化学物質が、肝臓に到達して、肝臓の病気を悪化させる可能性があるとのこと。歯周病が認知症を引き起こす化学物質を増加させる可能性も指摘されています。

歯周病を予防できれば、さまざまなからだの病気を予防できます。毎日の口腔ケアを行い、歯の健康に気をつけてからの健康維持に努めましょう。

