

- 1 【感染症情報】新型コロナワクチン 3 回目接種を受けましょう
- 2 【トピック】 マスクの肌トラブル防止法
- 3 【健康レシピ】今回は、『冬キャベツ』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎新型コロナワクチン 3 回目接種を受けましょう

新型コロナワクチン 3 回目接種が始まりました。2 回目接種後 6 か月を経過した医療従事者から順次接種されています。1・2 回目ファイザー社、3 回目もファイザー社の人が多く、副反応は 2 回目とほぼ同じくらいようです。高齢者の接種も始まりますが、追加接種はファイザー社製もモデルナ社製もともに抗体の上昇率は高く、副反応も大きな差はないようです。むしろモデルナ社製のほうが接種量は 1・2 回目の半分ですが、抗体上昇率はファイザー社製より高いというデータもあります。若年者で心筋炎のリスクが心配な方はファイザーをおすすめしますが、基本的には予約できるほうのワクチンで問題ありません。

また、新型コロナに感染した子どもの約 8 割は、親御さんからうつっています。この逆に、子どもが親にうつすケースはあまりありません。家庭内感染を防ぐためには「大人が感染しないこと」が肝要です。大人が職場や会食などでかからない、大人のワクチン接種（特に 3 回目）をすすめることがとても重要です。

3 回目接種で高い抗体量を維持するのはオミクロン株の感染防御にも重要です。2 回目接種で発熱などで苦しまれた方も解熱剤を準備の上是非追加接種をお願いします。接種券が届いたら早めに予約をお願いします。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 木村 真人

■ 2 ■ 今月のトピック

◎マスクの肌トラブル防止法

冬の肌環境は乾燥や冷えにより皮脂腺や汗腺の働きも低下して皮脂膜が作られにくくなりドライスキンへ繋がります。

それに加えてマスクが肌トラブルを悪化させているのです。

- (1) マスクの摩擦による皮膚刺激により小ジワが増える。
- (2) マスクで顔の半分が隠れることで表情筋を動かす機会が激減。そして表情筋は衰えて、ほうれい線やたるみの原因にもなります。
- (1) に対しては、しっかりと保湿しましょう。その際、顔だけではなく首やデコルテ周りまで保湿を。
- (2) に対しては、マスクをしながら表情筋トレーニングをしましょう。まずは右の口角を意識して右の頬をプーっと膨らまします。次は反対側も同じ様にしましょう。

これらでマスクによって荒れた肌にさよならしましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 松永 天

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『冬キャベツ』を使った料理をご紹介します今回は、『冬キャベツ』を使った料理をご紹介します

す。
冬に出回るキャベツは甘味があり、葉が肉厚なので煮崩れしにくく煮込み料理や温野菜料理にぴったりです。また、水っぽくないので炒め物にもよく合います。

体重増加や血糖値が気になる方にオススメなのが、食前にお皿一杯のキャベツを食べてから食事を食べる。という“キャベツダイエット”です。食物繊維を胃に入れておくことにより、急激な血糖上昇を抑制してくれるという作用が期待できます！ただ、マヨネーズや油たっぷりのドレッシングをかけると、カロリー過剰になってしまうので注意してくださいね。「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/hayasai/w_cabet.html

- 1 【感染症情報】 マスクについて、ついでにマスクかぶれ
- 2 【トピック】 今年は、スギ花粉症の方、特に注意が必要です。
- 3 【健康レシピ】 今回は、『こんぶ・わかめ』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎マスクについて、ついでにマスクかぶれ

テレビで外国からの映像を見ると、マスクをせずに密に接して騒いでいる場面があります。マスクの着用率は日本とは比べ物になりません。それでも日本では一日に数万人の新型コロナウイルス感染症患者が発生しています。これは「マスクが感染予防に効果がない」のではなく、「マスクをしていなかったらおそらく数倍は患者数が増えていただろう」ということです。マスク着用だけでなく手洗いも三密回避も予防接種も、感染を100%防ぐものではありませんが、たとえ50%でも防げれば実施する意味があると考えます。50%でも重症化を防げれば実行する意味があると考えます。

マスクかぶれやニキビの悪化がマスコミで報道されていますがあまりピンときません。マスクかぶれは紐の部分、辺縁で皮膚に擦れる部分、特にワイヤーの部分に発生すると考えます。耳にひび割れができる人はいます。不織布が軽く当たる頬の部位はまず発生しないと思います(注:例外はたくさんあります)。マスクをすると、外気の乾燥や低温による顔の皮膚への刺激が軽減されることにより、さらに外用薬の効果が長時間維持されることにより、アトピー性皮膚炎やニキビなどの疾患が改善されるような気がします。日頃から治療やスキンケアに気を付けておればマスクの悪影響はないと考えます。

文責: 福山市医師会 感染症対策委員 下江 敬生

■ 2 ■ 今月のトピック

◎今年は、スギ花粉症の方、特に注意が必要です。

今年の広島県におけるスギ花粉の飛散開始は2月15日頃と予想されています。スギ花粉症の主症状は、水様性鼻汁、鼻閉、くしゃみ、眼の痒みです。

日本耳鼻咽喉科・頭頸部外科学会からの情報提供によりますと、新型コロナウイルス・オミクロン株・感染症の初期症状のうち、約70%に水様性鼻汁が認められ、約60%に、くしゃみが認められるため、スギ花粉症の症状と区別がつきにくく、例年、スギ花粉症で悩まされている方は、今年は特に早期に「初期治療」を開始することが、極めて大切とされています。

即ち、スギ花粉の本格的に飛散が始まる前から、眠気が無いとされている抗ヒスタミン剤を内服する方法で、これを耳鼻咽喉科では「初期治療」と呼び、推奨しています。

ただ、1日中、鼻づまりが酷く、鼻をかむ回数が11回以上、くしゃみ発作が11回以上ある方は、重症スギ花粉症である可能性が高く、「初期治療」の効果が少ないとされるケースです。

然しながら、近年、重症スギ花粉症の患者さんのみを適応とする、生物学的製剤(バイオ製剤)による注射療法が保険適応になりました。

2週間に1回もしくは4週間に1回、シリンジタイプの注射剤を、皮下に注射する新しい治療法です。ただし、この治療法は、適応が厳しく規定されており重症スギ花粉症の方、全例が適応とはなる訳ではありません。

また、新しい特殊な治療法であるため、1回あたりの治療費が他の治療法と比較しますと高額です。

よって、耳鼻咽喉科・専門医を受診し、詳しい問診と、診察、採血検査が必須であり、数項目ある基準を全て満たした患者さんのみを受けることが出来る治療法となります。

また、前述しました「初期治療」を開始される場合も、かかりつけ医や、耳鼻咽喉科専門医、アレルギー科専門医に相談されることをお勧めします。

文責: 福山市医師会 広報委員 佐藤 孝至

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『こんぶ・わかめ』を使った料理をご紹介します。

こんぶとわかめは、体内の代謝を活発にし、髪や皮膚、爪を健康にするヨウ素が豊富です。さらに、カルシウムは骨や歯を丈夫にし、精神を安定させる抗ストレス作用、また血管の老化を防ぎ、血圧を下げる効果が期待できます。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/kaisou_gyokai/konbu.html

- 1 【感染症情報】今一度「手洗い」の徹底を！
- 2 【トピック】 それってデートDVなんじゃない？
- 3 【健康レシピ】今回は、『パセリ』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎今一度「手洗い」の徹底を！

このメールが配信される頃には、5歳から11歳のこどもさん宛に、コロナワクチンの接種券が届いているか、間もなく届く予定だと思います。ワクチンについての情報もあちこちから目にし耳にするという状況で困惑するでしょうが、かかりつけ医とよく相談されることをおすすめします。新型コロナウイルス感染症の話題が頻繁にとびかう中で、ほかの感染症のうちいくつかも決して落ち着いているわけではありません。RSウイルス感染症は昨年末にかけて一旦落ち着いたようにみえましたが年明けからまた増えるなど、まだまだ油断できません。

さらに気をつけなければいけないのが、感染症胃腸炎です。今年に入ってから福山市では比較的高い発生状況です。これから気候があたたかくなるとより一層注意が必要です。感染症胃腸炎の原因のひとつであるノロウイルスは、このメールでも何度も取り上げてきましたが、アルコールが効きません。

しっかりと手洗いを徹底することが重要です。台所や食材の管理とともに、今一度「手洗い」をしっかりとすることを心がけましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 小山 祐介

■ 2 ■ 今月のトピック

◎それってデートDVなんじゃない？

好き同士、付き合っている相手といっしょにいと楽しいし、幸せなはずですね。もし恋愛しているのに「悲しいな」「苦しいな」「辛いな」「相手が怖いな」「嫌われるかも」「自由になりたいな」と思ったら、あなたは大切にされていないかもしれません。そのようなときは、あなた自身を大切にすることが必要です。交際相手と距離をおき、あなたの気持ちを信頼できる誰かに相談してください。

思い通りにならないことがあるとキレて殴る、大声でどなる、無理やりアルコールや薬を飲ませる、壁際に押し付けて脅す、突き飛ばしたり引きずったりする、殴る・蹴る・叩く、腕などを強い力でつかむ、髪を引っ張る、首を絞める、服で見えないところを噛んだりつねる、今度同じことをしたらひどいめにあわせると言う、物を投げつける、大切にしている物を壊したり捨てたりする、機嫌が悪いのは相手のせいだと言う、別れたら自殺すると言う、殴るそぶりをして脅す、理由も言わずに無視し続ける、殴ってもたいしたことはないと言う、他人の前でもデブ・バカなどと言う、自分好みの服装や髪形をおしつける、自分の失敗を相手のせいにする、暴力を振るうのは相手のせいだと言う、暴力と優しくするの交互にして混乱させる、別れたら家族を痛めつけると言う、趣味や特技などをけなしてやめさせる、望んでいる進学先を諦めさせる、嫌がっているのに体をさわる、無理やりキスやセックスをする、見たくないのにセックスの動画をさせる、避妊をしないでセックスをする、無理やり中絶させる、したくないのにSMプレイを強要する、縛るなどして自由を奪う、首をしめる、セックスをしている時の動画をネットにアップすると脅す、裸の写真や動画を送らないと別れると脅す、部屋に閉じ込める、部屋から閉め出す、自分の予定に合わせるために大事な約束を破らせる、自分以外の異性と口をきくなど約束させる、友達と会うと極端に不機嫌になる、LINEの既読がつかないと怒る、メールの返信が遅いと大量のメッセージを送りつける、相手のスマホをチェックする、勝手にスマホの中のデータを消す、GPS機能のあるアプリで行動を監視する、SNSへの投稿を常にチェックし気に入らないことがあると怒る、お金がないと言ってはデート代をいつも出させる、別れるならこれまで払ったデート代をすべて返せと脅す、アルバイトをさせてお金を巻き上げる、必ず返すと言って借りたお金を返さない、買えるはずのない高いプレゼントを無理やり買わせる、借金をさせる、仕事を辞めさせる、生活費を渡さない、貯金を勝手に使う。これらの内一つでもあればデートDVです。

相談窓口 デートDV110番 <https://ddv110.org>

匿名相談が可能

電話 0120-51-4477 (フリーダイヤル)・050-3204-0404 (有料)

LINEでログイン Twitterでログイン Wi-Fi 電話で相談する文責：福山市医師会 広報委員 有木

則文

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『パセリ』を使った料理をご紹介します

パセリにはビタミン、ミネラルが多く含まれており、野菜の中ではトップクラスの栄養価です。水を入れたコップに茎部をつけて冷蔵庫で保存します。水の中に少量の砂糖を入れると長持ちします。また、刻んでキッチンペーパーに広げ電子レンジでよく乾燥させ、手でもみほぐして、冷凍庫で保存すると便利です。

⇒「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

<http://www.fukuyama.hiroshima.med.or.jp/kenkou/recipe/hayasai/shiso.html>

- 1 【感染症情報】新型コロナウイルス感染症に似た症状を呈するRSウイルス感染症について
- 2 【トピック】睡眠について
- 3 【健康レシピ】今回は、『新たまねぎ』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎新型コロナウイルス感染症に似た症状を呈するRSウイルス感染症について

現在、注意すべき感染症として、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)、RSウイルス感染症や感染性胃腸炎(ノロウイルス感染症)などが挙げられます。

今回は、新型コロナウイルス感染症に似た症状を呈するRSウイルス感染症について述べます。今年のRSウイルス感染症は昨年同時期と比べると少し高い水準で感染者数が報告され、昨年と同様、九州地方を中心に西日本から各地に広がり、初春にも注意が必要です。

子どもの間で新型コロナウイルス感染症が増加していますが、子どもに「発熱」、「咳」、「鼻水」などの症状がみられる場合には、コロナPCR検査と共に新型コロナウイルス感染症に似た症状を呈するRSウイルスの検査も行う必要があります。というのは、乳幼児がRSウイルスに感染すると、新型コロナより重症化しやすい可能性があるからです。特に1歳未満の乳児は重症化しやすいのです。このため、新型コロナウイルス感染症が蔓延している地域で、子どもに「発熱」、「咳」、「鼻水」などの呼吸器症状が続くときはRSウイルス感染症も疑い、ためらうことなく医療機関を受診することが大切です。

RSウイルス感染症はRSウイルスによっておこる呼吸器感染症で、潜伏期間は2～8日、一般的には4～6日で発症します。感染経路は飛沫感染や接触感染で、新型コロナウイルス感染症と同じです。治療は症状を緩和する対症療法になります。ワクチンはまだ実用化されていません。予防としては、新型コロナウイルスに対する予防と同様、手洗い、うがい、マスク着用の徹底です。

この「いきいき健康メール」が配信される頃には、RSウイルス感染症とともに新型コロナウイルス感染症も落ち着きをみせていることを願います。文責：福山市医師会 感染症対策委員 坂田 達朗

■ 2 ■ 今月のトピック

◎睡眠について春眠暁を覚えず唐王朝時代の詩人、孟浩然(もうこうねん)の詩の一部で「春の夜はまことに眠り心地がいいので、朝が来たことにも気付かず、つい寝過ぎしてしまう」という意味で使われています。春は睡眠の季節といえるでしょう。

睡眠の意義睡眠については研究途上のことも多いのですが、脳と身体のメンテナンスをしている時間になります。睡眠不足の状態が続くと、ホルモン分泌や自律神経、免疫機能の不調を来すことが知られており、精神疾患だけでなく、生活習慣病の要因ともなります。健康の維持において、睡眠は食事や運動と同じくらい、いや、それ以上に重要な要素と言えるかも知れません。

適切な睡眠時間は？睡眠時間はかなり個人差があり「5時間で大丈夫」という方もいれば「10時間以上眠らない」という方もいますが、一般的には7時間程度と言われています。加齢とともに必要な睡眠時間は少なくなる傾向があるようです。

例えば、朝7時に起きるなら夜の0時には横になったほうがいいでしょう。

私たちの体は、朝、日光を浴びると体内時計が修正され、その約16時間後に眠る準備が開始されます。春は日の出が早くなり、起床すればすぐに朝日を浴びることができます。この季節、ご自分の睡眠を再度意識し、睡眠リズムを整えてみる機会にしてみたいはいかがでしょうか。

文責：福山市医師会 広報委員 新田薫彬

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『新たまねぎ』を使った料理をご紹介します

新たまねぎは、1枚1枚が厚く水分が多く、甘みがあります。辛みが少ないので、水にさらさなくても、サラダなど生で食べたり、肉の臭みを消す性質もあるので、肉じゃがや肉豆腐など肉との煮物にするのもおすすめです。サッと炒めて、歯ごたえと甘さを楽しむのもよいでしょう。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/konyasai/shintamanegi.html>

- 1 【感染症情報】ラムゼイ・ハント症候群
- 2 【トピック】 許すということ
- 3 【健康レシピ】今回は、『レタス』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ラムゼイ・ハント症候群

带状疱疹ワクチンについて昨年10月号で詳細に記載され、また掲示物、TVのCMでもよく目にするようになりました。水痘・带状疱疹ウイルス（以下VZV）が顔面神経、内耳神経で再活性化して耳介の带状疱疹、顔面麻痺、難聴・耳鳴・めまいの三主徴を発症することをラムゼイ・ハント症候群（以下ハント症候群）といいます。顔面神経麻痺は年に10万人あたり40～50人に発症し顔面神経麻痺のみのベル麻痺（単純ヘルペスウイルスが関連）で60%と一番多く、次いでハント症候群が15%を占めます。顔面神経麻痺、带状疱疹、難聴・めまいがそろった完全型が60%、顔面神経麻痺、带状疱疹のみの不完全型が40%で、顔面神経麻痺単独（無疱疹性带状疱疹）もあり、稀に嚥下や発声に関する他の神経も障害されます。一般的には一側の神経痛様の強い耳痛、側・後頭部痛で始まり続いて同側の耳介、外耳道の带状疱疹、顔面麻痺がみられます。発症した場合には早急な治療（抗ウイルス薬とステロイド剤の使用、場合により顔面神経減荷術）を必要としますが、顔面麻痺の程度はベル麻痺に比べ高度な例が多く治癒率もベル麻痺の90%以上に対してハント症候群では50～70%と低いと言われています。後遺症としては顔面拘縮、病的共同運動（瞼と閉じると同時に口角が吊り上がる等）、ワニの涙（食事時に涙が出る）等があります。

ただしベル麻痺と違ってハント症候群ではワクチン接種による予防ができます。以前に比べて特にコロナ禍になり顔面・頭部带状疱疹、ハント症候群を診る機会が明らかに増えました。増加の要因については色々と言われていますが、一つには乳幼児での水痘ワクチンが定期接種されるようになり小児の水痘は減少した反面、成人のVZVに暴露される機会が減り自然なブースター効果がなくなったことが大きく関与しているとされています。今後も高齢化社会が進み、またコロナ禍で人との接触が減ることさらに带状疱疹、ハント症候群が増加することが予測され50歳以上での带状疱疹ワクチンの積極的な接種が望まれます。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 岡本 宏司

■ 2 ■ 今月のトピック

◎許すということ

新型コロナウイルスが日本に到来し、3年目の春を迎えました。この間に私たちの生活様式は大きく変わり、マスクの着用やアルコールによる手指消毒は当たり前となり、テレワークやオンライン授業も一般的になりました。3年経った今でも会食制限や、遠方への外出自粛などは継続し、「自粛生活」は日常になっています。そして、感染対策をしても、さらに強い感染力によって、福山市でコロナに感染された方は令和4年4月末で、のべ1万9千人を超えました。ご家族やご自身が感染された方も多いと思います。

人生には、自分の力ではどうしようもないことは、何度も起こります。それを「なんで、どうして」と感染の発生源となってしまった人のせいにしたり、会社、学校、家族のせいにしてみがちです。ですが、それでは嫌な感情は自分にたまっていく一方で、どんどんところどころが重く、固くなってしまいます。

「許す」ことは相手を許すのではなく、自分のわだかまりや、嫌な思いを許し、自由になることを言います。嫌な感情に自分の大切な時間を使うより、自然の音を聞いて癒されたり、疲れて凍り付いた体を癒す、おいしい食事や暖かいお風呂で人生を満たしていきませんか。

そういう私は、つらいことがあったらピアノを弾くようにしています。仕事から離れて、楽器の練習やお手入れをすることで心が自然と整ってきます。皆さんも、また逢う日までに趣味の世界を充実させてみませんか？

文責：福山市医師会 広報委員 大林芳明

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『レタス』を使った料理をご紹介します。

レタスは約95%が水分なので決して栄養価は高くないですが、ビタミンA、C、Eやカリウム、鉄などのミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。レタスは、日本語では「チシャ」と言いますが、これは「乳草」からきてると言われています。レタスの茎を切ると牛乳のように白い液が出ることから付けられた呼び名です。この白い汁に含まれるラクッコピクリンという成分に鎮静・催眠効果があることがわかり注目されています。イギリスの絵本『ピーターラビット』にはウサギたちがレタスを食べ過ぎて眠り込んでしまったという話も出てきます。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください
⇒<https://www.fmed.jp/cnt/kenkou/recipe/hayasai/retasu.html>

- 1 【感染症情報】COVID-19 第7波に備えて、感染対策再考
- 2 【トピック】今夏もおそらく猛暑!、乗り越えましょう。
- 3 【健康レシピ】今回は、『ゴーヤー』を使った料理をご紹介します。

■ 1 ■ 感染症情報

◎COVID-19 第7波に備えて、感染対策再考

COVID-19 も 2022 年 4 月下旬からオミクロン株の新たな変異株も出現しています。接触・飛沫感染が主体と言われていた初期とは異なり、エアロゾル感染が主体のため感染対策が難しくなっています。第 62 回日本呼吸器学会のポスター発表の報告では、COVID-19 の原因ウイルスである SARS-CoV-2 は最小サイズ $0.5 \mu\text{m}$ 以下で室内をしばらく浮遊しています。感染している人に接する際はサージカルマスクだけでは不十分で感染リスクがあります。オープンスペースならばソーシャルディスタンスは 2m あればよいようです。建物内では HEPA フィルターでほとんど回収されますが、粒子サイズの検討からすり抜ける可能性があります。すなわち可能な限りの換気が重要で、できれば N95 マスク着用が望ましいでしょう。

最近の 2 年間で消毒事情も変わりました。アルコールのほか、広島県で開発された Etak(R) (持続消毒抗菌薬) は SARS-CoV-2 に対する速やかな消毒効果が証明され、次亜塩素酸水の空間噴霧も再度認められています。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 高尾 和志

■ 2 ■ 今月のトピック

◎今夏もおそらく猛暑!、乗り越えましょう。

先月は 3 年ぶりに無事にふくやまバラ祭りが開催され、福山も少し活気を取り戻しほっとしています。

これから、梅雨→真夏の猛暑(高温多湿)の季節を迎えます。

福山の気候は、気象庁の分析によると今年は、夏は短く、暑く、蒸し暑く、湿度が高く、ほぼ曇り、冬は非常に寒く、風が強く、ほぼ晴れだそうです。

間もなく暑く蒸し暑い夏(暦の上では既に立夏過ぎ)がやってきます。最近、昨夏のような線状降水帯が停滞すると予想だにしない災害(最高レベル)も発生するかもしれません。人間は少々食事が摂れなくてもすぐに命には直結しないですが、1 日でも水分を全く摂取しない日(だいたい大人は 1 日 2 リットルは必要、慢性心不全の方は担当医とご相談ください)があると命に関わります。

お茶、ジュース類(糖尿病のある方は飲みすぎると余計に血糖があがり喉が渇くのでご注意ください)炭酸水は喉越しよくスカッとしませんがお腹が膨らむので注意を)、スポーツドリンク、経口補水液などの水分を一度に飲み干すのではなく、時間をこまめに区切って飲むようにしましょう。とくに年配の方は暑さ、喉の乾きが鈍感になっているため、脱水症、熱中症対策としてエアコンの温度設定で部屋の室温調節、除湿のためつけっぱなし、水分も時計やスマホなどでアラーム設定してこまめに摂りましょう。年配者と同居のご家族がいらっしゃる場合、一緒に室温調節(除湿効果あり)、水分摂取するように努めてあげてください。また、幼いお子様の場合も脱水症になりやすく、同居家族は、同様に気を付けてこまめな水分補給、エアコンの室温設定をしてあげましょう。コロナ禍対策のマスクの蒸れで余計に不快な夏になり、たいへんですが脱水症、熱中症対策もかかせないので、自分の命も大切をお願いします。また嗜好品になりますが、アルコール類(ビール、発泡酒、日本酒、酎ハイ、ハイボールなど)の摂取は、依存症の問題もありますが、利尿効果もあり、真夏の水分補給には適してないので真昼から摂取せず、各自、くれぐれも気をつけて飲んでください。

文責：福山市医師会 広報委員 末丸 秀二

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『ゴーヤー』を使った料理をご紹介します。

ゴーヤーは、「完熟」が歓迎されるトマトなどと違い、あくまでも未熟なうちが食べごろです。完熟まで至らせれば、ゴーヤーの緑色は黄色に変化し、種が飛び出し、苦味がさらに強まります。ゴーヤーの成分の約 95% は水分です。たんぱく質、そして脂質にいたってはほとんど含まれておらず、そのため 100g (中くらいのゴーヤー半分) で 17kcal とエネルギーも少ない食品です。ミネラルについては他の一般的な野菜と同等量のカリウムが含まれます。注目すべきはビタミン C です。他の夏野菜ではなかなか及ばない数値です!

「健康レシピ」は下記 URL をクリックしてください

⇒ <http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/miyasai/tomato.html>

- 1 【感染症情報】感染症と癌のお話
- 2 【トピック】 検査について
- 3 【健康レシピ】今回は、『きゅうり』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ 感染症と癌のお話

癌になると、手術や抗がん剤の治療をするので「感染症にかからないように注意しましょう」という話をよく聞きます。一方で、感染症の予防で、癌になることを防ぐことができます。

1. 肝炎ウイルスと肝臓がん

B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスに感染すると肝臓がんになりやすくなることが分かっています。一昔前は、B型肝炎・C型肝炎の治療はインターフェロンを使用したしんどい治療が必要でしたが、現在は薬の進歩で体の負担が少なくほぼ治せる時代になりました。またB型肝炎はワクチン接種で予防することもできます。

2. ピロリ菌と胃がん昔は、胃酸が出ている胃の中に細菌が住んでいること自体が信じられませんでした。胃の中にピロリ菌が存在することを証明したウォーレンとマーシャルはノーベル賞を受賞しました。現在では、ピロリ菌の除菌を行うことで、胃がんになる可能性を減らすことができます。

3. ヒトパピローマウイルスと子宮頸がん子宮頸がんの発生にもヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が関わっています。HPV感染はワクチンで防ぐことが可能です。しかしワクチン接種後に多様な症状が出現することが問題になりました。その後の研究でワクチンと症状の因果関係はないと考えられています。先進国で日本のみHPVワクチン接種率が非常に低く、将来、女性が子宮頸がんを命を落としたり子宮を失ったりする深刻な不利益が懸念されています。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 太田 茂

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ 検査について

医療機関を受診した際、検査を勧められることがあると思います。

例えば発熱があれば、このご時世ですので新型コロナ感染症のPCRや抗原検査を行う場合があります。コロナでなければOKという状況なら検査終了ということになりますが、発熱の原因検索や病状把握のため、必要に応じて続きの検査を行うこともあるかと思います。比較的一般的なものでは血液や尿などの検体検査、X線検査などの画像検査などがありますが、より特殊な検査、大掛かりな検査を行うこともあります。心配な疾患を否定するためには相応の検査が必要となります。

また疾患は一つとは限りません。

適切な治療を行うためには、正確な病状把握が必要です。問診や身体診察は大変重要ですが、客観的な評価を行う意味で検査は有用です。

検査を行わずに治療を始めることもあります。流行感染症を踏まえると少し話が変わりますが、緊急度を考えたとき、全身状態が比較的落ち着いた方なら、急いで次々と検査を行わなくても、当面の対処を行って経過を見ていくのも方法の一つです。ただし、検査を行わない限り診断にたどり着けない疾患もあり、気になる体調不良が続いているときは、勧められる検査を受けていただければと思います。

慢性疾患で定期通院され、特に体調不良のない方も時々には検査を行う必要があります。主治医としては、治療中の疾患や関連疾患を含め、全般的な状況を把握しておきたいと考えますし、普段のことを把握しているからこそ、変わったことがあれば異常に早く気付くことができます。

目的を理解いただいた上で検査を受け、結果の説明を受けていただきたく思いますし、私も外来診療を担当する者として、わかりやすい説明を心がけたいと思います。

文責：福山市医師会 広報委員 阿嶋 猛嘉

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『きゅうり』を使った料理をご紹介します。

きゅうりは、ヒマラヤ原産で日本へは9～10世紀ごろ中国を経由して 渡来しました。胡（西方）からきた瓜ということで胡瓜の名がつけました。ハウスものが出回っており年中買い求められますが、旬は直射日光が当たる畑で栽培されたものが出回るこの季節です。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/miyasai/kyuuri.html>

- 1 【感染症情報】 風しん対策事業について
- 2 【トピック】 コーヒーの効用
- 3 【健康レシピ】 今回は、『そうめん』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎ 風しん対策事業について

風しんは、発熱、倦怠感といったいわゆる感冒様症状の他に、発疹が出るのが特徴です。

飛沫感染で、感染者のせきやくしゃみで人から人へ伝播します。

一般的には症状は軽く、無症状の人もあるくらいですが、非常に感染力が高く、一人の感染から周囲の5～7人にうつる可能性があると言われております。

一番心配なのが、妊婦に感染すると胎児の発育に影響し、生まれてくる子どもに先天性心疾患や難聴、精神発達遅滞などがおこる(先天性風しん症候群)可能性があることです。

そのため、世界保健機関(WHO)は、ワクチンの接種を推進すれば風しんを社会から完全に排除することが可能だ!と宣言し、世界の全ての地域において風しんを排除することを目標に掲げております。

そこで、厚生労働省は、2019年から3年間、『風しんに関する追加的対策』として1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に自治体からクーポン券を配布し、原則無料で風しん抗体検査と、検査の結果必要な方にはワクチンも受けられるようにしました。

残念ながら、新型コロナウイルス感染症の影響等により、クーポン券の利用率は目標に掲げていたほどには上がりませんでした。

こうした事情もあり、本対策は3年間延長されることになりました。2024年度までですので、是非周知にご協力下さい。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 岡本 毅

■ 2 ■ 今月のトピック

◎ コーヒーの効用

コーヒーにはポリフェノール クロロゲン酸が含まれており、健康に役立つ作用が報告されています。酸化の予防や脂肪分解作用などがあり、動脈硬化の予防に効果があるとされています。国立がん研究センターがまとめた情報 JPHC study では、コーヒーを1日3～4杯飲んでいるひとは、飲まない人より死亡のリスクが24%下がるとの報告があります。主に、心疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患による死亡が少なくなるようです。また、肝臓癌や子宮体癌の発生が少なくなることも報告されています。

コーヒーに含まれているカフェインには、炎症を予防したり、気管支拡張作用など有用な作用がありますが、カフェイン過剰摂取では、過度の利尿作用、覚醒作用、胃酸分泌促進による胃もたれ、血圧上昇などマイナス面がでてきます。カフェインの耐性は個人差が大きいようですので、飲み過ぎには注意しましょう。なお、妊娠中はカフェインを控える必要がありますので、ご注意ください。

文責：福山市医師会 広報委員 平田教至

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎ 今回は、『そうめん』を使った料理をご紹介します。

暑い日にはつつるといくらかでも食べてしまいそうですね。でも、ごはんはカロリーを計るけど、うどんやそうめんは……。という方が多いのでは？実はそうめんもごはんと同じ食品群の仲間です。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/sonota/somen.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】この秋は、インフルエンザのワクチン接種を！
- 2 【トピック】 下痢症
- 3 【健康レシピ】今回は、お菓子レシピ『おはぎ』をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎この秋は、インフルエンザのワクチン接種を！

日本では新型コロナウイルスの感染拡大以降、ここ3年間はインフルエンザの大きな流行がみられていません。

つまり、3年間に渡りインフルエンザに対する免疫を持たない人が増え続けていることになります。

次にインフルエンザが流行する際は、死亡者や重症者が大きく増えることが予想され、新型コロナとの同時流行で医療への負荷が大きくなることも懸念されます。

また、北半球の流行を予測する指標となっている南半球のオーストラリアでは、今年3月以降インフルエンザの感染が拡大しています。

このため日本ワクチン学会は、今年は日本でも流行するおそれがあるとして、インフルエンザのワクチンの接種を「強く推奨する」という見解を出しました。

そして65歳以上の高齢者や乳幼児、それに妊婦や基礎疾患のある人などは特に接種を推奨するとしています。

今年も10月からインフルエンザワクチンの接種が各医療機関で始まりますので、ぜひ接種をご検討ください。

「今年もどうせ流行らないだろう」とたかをくくらずに、しっかりと備えておきましょう。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 高橋康太

■ 2 ■ 今月のトピック

◎下痢症

とても暑い夏がようやく終わろうとしています。冷たいものの飲みすぎやエアコンの影響でおなかの痛みや下痢症状で困られた方も少なくなかったのではないのでしょうか。下痢症状も軽いもので短期間に改善する場合には問題ないことが多いです。

長く続く症状や、繰り返す場合には医療機関の受診が必要な場合もありますので注意しましょう。

感染性腸炎、炎症性腸疾患、過敏性腸症候群など原因は様々です。

下痢症状でお悩みの方はたかが下痢と思わず、一度医療機関でご相談してみてください。

文責：福山市医師会 広報委員 西江 学

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、お菓子レシピ『おはぎ』をご紹介します。

定番の和菓子として根強い人気のあるおはぎですが、気になるのはカロリーですね。

「健康レシピ」では低カロリー人口甘味料マービーを使った全粒餡の作り方をご紹介します。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/okashi/ohagi2.html>

- 1 【感染症情報】 インフルエンザワクチンを受けましょう
- 2 【トピック】 秋の花粉症
- 3 【健康レシピ】 今回は、『ぎんなん』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎インフルエンザワクチンを受けましょう

もうそろそろインフルエンザワクチンの接種時期です。

新型コロナウイルス感染が始まった2020年2月より、ほぼ3年近く、インフルエンザはほとんど流行が無い状態でした。そのため、抗体を持っている人が大幅に減っていると考えられること、インフルエンザに対しても抑制的に働いていた感染対策が緩んできていること、今年の夏は南半球でインフルエンザが流行したことなどより、今冬は、インフルエンザが流行する可能性が大と考えられています。日本感染症学会では、A型香港の流行を予想しており、インフルエンザの重症化も懸念されています。

そのため、インフルエンザワクチンを接種することによって、予防を心がけてみましょう。特に、高齢者、小さいお子さん、慢性疾患を持っている方、肥満の方などは、重症化が心配な方々ですので、ワクチン接種をお勧めします。なお、インフルエンザワクチンについては、新型コロナワクチンと同時接種が可能になりました。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 平田教至

■ 2 ■ 今月のトピック

◎秋の花粉症

10月に入って急に寒い日が増え、鼻水やくしゃみが出る日も多くなっているのではないのでしょうか？その症状はもしかしたら、「秋の花粉症」かもしれません。

花粉症というと、春の「スギ花粉症」をイメージされる方が多いと思いますが、春以外にも花粉症は発生します。秋には、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラなどの植物による花粉症が発生することが知られています。

また一方で、花粉症ではありませんが、秋はダニによるアレルギー性鼻炎が発生しやすい時期でもあります。理由は、夏に繁殖するダニは、秋になると死んでしまい、その死骸が大量に発生するためと言われています。

特に現在のようなコロナ禍にあっては、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどの風邪様症状は、新型コロナウイルス感染症との鑑別が重要となります。

鑑別のポイントとしては、先ほどの症状に加えて、「眼のかゆみ」がある場合は花粉症(アレルギー性鼻炎)が関与している事が強く疑われると思います。

突然のくしゃみ、鼻水、鼻詰まりでお悩みの方は、一度医療機関でご相談してみてください。

福山市医師会 広報委員 宇高 毅

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『ぎんなん』を使った料理をご紹介します。

ご存知の通り、ぎんなんはイチョウの木になりますが、木には雄(オス)と雌(メス)があり、雄の木にはぎんなんの実はありません。

「健康レシピ」では下処理の仕方や保存の仕方をご紹介します。ぜひご一読ください。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

<http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/shujitsu/ginnan.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】低温調理には正しい方法が必要です
- 2 【健康レシピ】今回は、『ごぼう』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎低温調理には正しい方法が必要です

お肉は加熱しすぎるとおいしくなくなるため、最近は低温調理をうりにするお店もあるようです。ただし不十分な加熱により食中毒の危険性が増加します。

牛肉（レバーなど内臓を除く）に関しては、食中毒の原因となる腸管出血性大腸菌（O157 など）やサルモネラ属菌は食肉の表面を汚染しており、表面の加熱で食中毒の発症リスクを低減できるとされ、牛肉のステーキは中心部がレアでも食べることができます。ただしハンバーグなどミンチ肉は全体が汚染される可能性があり中心部まで加熱が必要となります。

豚肉は食肉の内部までE型肝炎ウイルス、細菌（サルモネラ、カンピロバクターなど）、寄生虫などの病原体が存在しており、新鮮なら大丈夫というわけではなく、豚肉の生食は危険です。また鶏肉も、刺身やたたきなどでカンピロバクターによる食中毒が増加しています。

内閣府食品安全委員会のホームページに詳しく記載されていますので、一度確認していただければと思いますが、低温調理は正しい方法で温度と時間の管理が必要です。食肉の中心部まで衛生基準を満たす温度と時間をかけた場合と、加熱不十分な場合で、見た目では全く見分けが付きません。鶏肉での検証結果が記載されていますが、約 300 g で厚さ約 3cm の鶏ムネ肉を低温調理器で調理する場合、63℃の温度を維持して加熱した場合に食肉の内部温度が 63℃になるのに 68 分、そこから 30 分その温度を維持する必要があるため、合計 100 分ほどの調理時間が必要でした。

楽しいはずの食事で悲惨な結果を招かないよう注意していくことが必要です。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 大多和 泰幸

■ 2 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『ごぼう』を使った料理をご紹介します。

ごぼうは、食物繊維を多く含み、整腸作用を促し、コレステロールを抑え、動脈硬化を防ぐ優良野菜です。

食物繊維のリグニンは、切り口からたくさん発生します。時間がたつほど増えますから、切ったらしばらくおいてから調理するとよいでしょう。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ <http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/konyasai/gobo.html>

- 1 【感染症情報】梅毒
- 2 【今月のトピック】応援すること
- 3 【健康レシピ】今回は、『牡蠣（かき）』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎梅毒

2021年は梅毒の年間患者報告数が過去（1999年以来）最多となっています。

梅毒は、症状がないことや症状があっても数週間で消えてしまうことがあります。そのため、梅毒の感染に気が付かず、発見が遅れ感染が拡大したり、治療が遅れることもある病気です。梅毒は、梅毒トレポネーマという病原菌が原因となる感染症です。感染すると大半の人には全身に様々な症状がでます。症状が出る場合、感染後の時期によって、性器にしこりができたり、太ももの付け根のリンパ節が腫れたり、皮膚にピンク～赤色の発疹が出たりします。そのような典型的な症状以外に、視力低下（ぶどう膜炎）、聴力低下、頭痛、関節痛、腎炎などをきたすことがあり、病気の「偽装の名人」とも呼ばれます。

治療については、これまでの内服薬の他に、持続性ペニシリン製剤が2022年1月に保険収載され使用可能となっています。筋肉注射（早期梅毒は1回、後期梅毒は週1回×3回）で使います。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 眞鍋明広

■ 2 ■ 今月のトピック

◎応援すること

サッカーのW杯で日本チームを応援する、カーブを応援する、好きなアイドルの活躍を応援する、運動会で走っている子供を応援する、リハビリで歩く練習をしている人を応援する、人が少なくて困っている部署に応援に行く、戦争で苦難な生活を強いられている人たちを応援する・・・。

一生懸命に何かに取り組んでいる人たちや困難に打ち克とうとしている人たちに、声援を送り、励まし、力を貸し、心を合わせて上手くいくように祈ることが応援です。応援されると、自分一人では出せない力が発揮されたりします。応援する側も、励ましている相手に自分を重ね合わせて心を躍らせます。

みんなで集まって大きく声を張り上げてする応援があれば、心の中でそっとエールを送る応援もあります。相手がどんな応援をされたいかを想像すると、応援の仕方はかわるでしょう。

誰かを応援しながら、自分が励まされます。弱気になる自分をもう一人の自分が応援して、明日への一歩が踏み出せるのかもしれない。

福山市医師会 広報委員 古庵路子

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『牡蠣（かき）』を使った料理をご紹介します。

『海のミルク』とたとえられるほど濃厚な味わいと栄養価の高さで古今東西珍重されてきた牡蠣。各地の貝塚からアカガイやアサリに混じって、たくさんの牡蠣が発見されており、縄文人も好んで牡蠣を食べてきたことがわかります。

日本で採れる牡蠣の品種には真牡蠣と岩牡蠣があり、一般的に冬が旬と言われるのは真牡蠣です。真牡蠣は寒い時期に栄養分をたっぷりと吸収するため冬に味が最もよくなります。

「健康レシピ」は下記URLをクリックしてください

⇒ http://www.fmed.jp/kenkou/recipe/kaisou_gyokai/oyster2.html