

- 1 【感染症情報】 リフレッシュ
- 2 【今月のトピック】 朝のこわばり
- 3 【健康レシピ】 今回は、お菓子レシピ『新春和菓子セット』をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎リフレッシュ

新年を迎えると言うことは、現代風に言えばリスタート・リフレッシュの機会として、重要な区切りにされていました(いきなり脱線しますが、江戸時代中期には地域社会の成熟とともに、大晦日までに掛け売りの代金を回収できないものは、翌年への繰り越しはしない、と言うリスタートの商習慣が成立した場所もあったようです。大晦日の踏み倒しネタは、落語にもなっていますね)。

さて、お正月の健康を祈念する行事(イベント)はと問われれば、「お屠蘇(とそ)」を思い浮かべるかたもいらっしゃるのではないのでしょうか? おとそは、山椒(さんしょう)、白朮(びやくじゅつ)、桔梗(ききょう)、肉桂(にっけい)、防風(ぼうふう)、乾姜(かんきょう)など5~10種類の材料を調合して日本酒やみりんに浸したもので、一年の邪気を払い長寿を期待するものです。

飲み物を先にしてしまいましたが、「おせち」も無病息災だけでなく、五穀豊穡や子孫繁栄を祈念するものです。もともとは季節の変わり目などにお供え物をした風習ですが、特にお正月は歳神さまへのお供えものとして定着しています。歳神さまは新しい年の幸福や恵みとともに、私たちに魂を分けてくださると考えられてきました。その魂が宿る象徴が「鏡餅」です。

お餅の後は、「七草がゆ」と「小豆がゆ」が続きます。お正月も令和の時代にはすっかり季節感も薄れていますが、食糧の当ても不確実な時代では、折りにふれて食事を楽しむことで、体力の維持に一役買っていたことでしょうか。令和3年は、コロナ・紛争・物価高などが影を落とした1年でしたが、お正月を皆様はどう過ごされましたか? リスタート・リフレッシュの機会になっていましたら幸いです。

文責: 福山市医師会 感染症対策委員 浅野誉久

■ 2 ■ 今月のトピック

◎朝のこわばり

寒い時期が来ると朝に手がかじかんで、手の指が曲げにくい、はばつたい、むくんだ感じがしませんか?

それを「朝のこわばり」と呼びます。

こわばりは何回か動かすと徐々に楽に動かせるようになります。だいたい15分以内で改善することが多いです。

1987年の関節リウマチの診断基準では「朝のこわばり」が少なくとも1時間以上持続するのが特徴の一つとされていましたが、「朝のこわばり」は関節リウマチ以外でもしばしばみられる症状のため2009年の新しい診断基準には含まれなくなりました。

しかし、「朝のこわばり」が長い時間続いたり、手の指や足の指の痛みを伴ったりする場合は、かかりつけの先生に一度ご相談ください。

福山市医師会 広報委員 作田 建夫

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、お菓子レシピ『新春和菓子セット』をご紹介します新春らしく華やかで綺麗な和菓子の3個セットです。レシピの分量は10個分なので、来客に合わせて作ってみてはいかがでしょうか? 低カロリー人口甘味料マービーを使っているので、糖質制限のある方でも安心です。

「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/okashi/shinsyun.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】 梅毒について
- 2 【今月のトピック】 胆石症
- 3 【健康レシピ】 今回は、『あしたば』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎梅毒について

梅毒は10年前から増加傾向でしたがここ2年でさらに急増しています。代表的な性感染症で血液などから感染することは稀です。感染早期は接触部位、粘膜やその付近にしこりや潰瘍が生じます。

ただし、早期では通常の血液検査が陰性になることがあります。粘膜/皮膚症状も自然治癒してしまって、治療の機会を逸する人もいます。無症状であったり軽くて気が付かない人もいます。その後、バラ疹や手足の紅斑、脱毛症で皮膚科を受診することとなります。紹介状の必要な総合病院皮膚科ではほとんど受診されず、開業医に受診されることが多いようです。

総合病院皮膚科では妊婦検診や術前検査で陽性となり、治療について相談を受けることが多くあります。

検査は2種類あります。病原菌を抗原にしたTPHA、TPLAは感染があったかどうかの判定になるもので抗菌薬が効いて治療の必要がなくなっても陽性のままです。

カルジオリピン(牛の心臓のリン脂質)を抗原としたRPRは治療の目安になります。通常8倍(8 R.U.)以下であれば治療の必要がありません。16倍以上ではペニシリンなどの抗菌薬の内服が必要です。

この場合、医師は保健所に届ける必要があります。梅毒だけでなくHIVやB型肝炎も同時に感染する人もあり、日ごろからの対策が必要です。

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

◎胆石症

人は肝臓で胆汁を作り、十二指腸に流しています。便が褐色なのは胆汁が腸内に排出されている証拠です。胆汁の通り道が胆管で、その途中に胆嚢があります。川にそそぐ池の様な格好です。胆嚢は胆汁を一旦溜めている袋です。

その人の胆汁成分の偏りがあると、胆汁内の余分な成分が胆嚢内で沈殿し泥になり、それが固まって石ができます。

胆嚢内に出来た石は胆汁と一緒に胆嚢から排出されようとされますが、出口の胆嚢管(胆管と胆嚢をつなぐらせん状の管)が細いため詰まってしまいます。そうすると腹痛を起こし、感染が加わり熱発します。

胆石症の原因は、胆石ですがその根本は胆嚢があるという構造=解剖によるものです。

良く炎症を起こす虫垂と構造が似ています。従って治療は胆石と一緒に胆嚢を取ってしまいます。

腹腔鏡下の胆嚢摘出術です。胆嚢は単なる袋で、胆汁を一旦溜める必要は必ずしも無く、胆嚢が無くなっても何も問題ありません。

上腹部痛や右背部痛があるようなら胆石症かも知れません。

腹部CTではカルシウム成分のない結石は見落とされることもありますので、是非腹部超音波検査を受けてみて下さい。

福山市医師会 広報委員 高橋健治

■ 3 ■ 健康レシピ情報

◎今回は、『あしたば』を使った料理をご紹介します。

あしたば(明日葉)はせり科の植物で、原産地は伊豆諸島で、中でも八丈島は産量が最も多いです。福山ではあまり馴染みのない植物ですが、島民は古くから薬草や野菜として食べてきたそうです。生命力がとても強い植物で、今日摘んでその翌日にはすぐ新芽が出ることから“明日葉”と名付けられました。

「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/hayasai/ashitaba.html>

も く じ

- 1 【感染症情報】春にそなえて早めの注意！ダニ媒介感染症
- 2 【今月のトピック】虐待を受けた子どもの生きづらさ
- 3 【健康レシピ】今回は、『筍(たけのこ)』を使った料理をご紹介します

■ 1 ■ 感染症情報

◎春にそなえて早めの注意！ダニ媒介感染症

寒かった冬もようやく終わりを告げ春が来ようとしています。コロナウイルス感染症が落ち着いてくるとい見通しがある中で、久しぶりの春の行楽をたのしみにしている方も少なくないと思います。

広島県は全国的にもダニ媒介感染症の発生が比較的多いのではないかとされています。ダニにかまれることでみられる感染症として日本紅斑熱という病気があるのを耳にしたことがあるでしょう。一方で、SFTS(重症熱性血小板減少症候群)をご存じでしょうか。ウイルス感染症の1つですが、広島県については、72例(うち15例で死亡)の症例が確認(令和4年6月24日現在)されています。

マダニの活動が盛んな、春から秋に多くの発生が見られることから、農作業やレジャーなどで、森林や草むら、藪などに入る場合には十分注意しましょう。「森林や草むら、藪など、マダニが多く生息する場所に入る場合には、肌の露出を少なくする」「長袖・長ズボンを着用する」「シャツの裾はズボンの中に、ズボンの裾は靴下や長靴の中に入れる」「足を完全に覆う靴(サンダル等は避ける)を履く」など心がけてください。SFTSに対しては確立した治療法がなく対症療法となります。また、SFTSウイルスに感染したネコやイヌから、ヒトがSFTSを発症したとみられる事例 <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hcdc/sfts-yobou.html#cat> も報告されています。

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

◎虐待を受けた子どもの生きづらさ

子ども虐待では、子どもの前で家族やパートナーに暴力を振るう面前DVや、脅す罵声を浴びせる等の身体的暴力を伴わない心理的虐待が全体の6割と最も多くなっています。その他の虐待として、身体的虐待・ネグレクト・性的虐待が順に続きます。過去に虐待を受けた子どもには生きづらさがあります。

- ・人の顔色をうかがい、いつもぴりぴりしています。
- ・表向きは明るい様子でも内心は対人不信感が強く、人前で気を遣い気疲れしやすくなります。
- ・自信がなくちょっとしたことで不安や焦りを感じ、投げやりになりがちです。
- ・自分をみじめで弱い存在と感じるようになり、弱さを人に見せまいと虚勢を張るようになります。
- ・些細なことで怒りを爆発させては暴力に走ることがあります。
- ・おおきくなって逆に虐待をする側にまわることがあります。
- ・安定した人間関係が築けず、学校や職場などになかなか定着できないことがあります。また、親しい相手との関係が長続きしません。
- ・体罰が続く中、リストカットを始めることがあります。痛みが気にとられて嫌なことを考えずに済むことに魅力を感じてしまいます。
- ・家庭内に安心・安全な居場所を見いだせず、孤独や寂しさを埋め合わせてくれる人を求め、夜遊びや家出につながることもあります。

虐待を受けた子どもが被害を受けた過去を自分なりに受け止めて、自分の人生を前向きに送りたいと思える日がいつか来ると信じる必要があります。普段の生活で子どもなりに頑張っている点を褒め、子どもの自信を引き出すことが第一歩になります。

子ども虐待防止の電話相談 Tel 189(24時間対応) 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、『筍(たけのこ)』を使った料理をご紹介します。

温かい気候を好む竹は、春になると横に走る地下茎から次々と芽を出します。この竹の芽に当たる部分が筍です。成長スピードが非常に早く、『筍』という漢字には“旬日(あつという間)に竹になってしまふ”という意味が込められています。

「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/sonota/takenoko.html>

- 1 【感染症情報】新型コロナウイルス感染症「5類」変更で、マスク着用はどうする？
- 2 【今月のトピック】腸は第2の脳

■ 1 ■ 感染症情報

◎新型コロナウイルス感染症「5類」変更で、マスク着用はどうする？

政府は5月8日から新型コロナウイルス感染症の分類を「2類」から「5類」に引き下げることを決め、今ではマスク着用は原則として「個人の判断にゆだねる」となっています。ただし、新型コロナウイルス感染症が終息したわけではなく、飲食店や交通機関などの事業者が、感染対策や事業上の理由などによって、「利用者または従業員にマスク着用を求めることは許容される」としています。このようなことから、マスク着脱の判断に迷うことが多いと思いますが、以下のような場合はマスク着用が推奨されています。

(1) 医療機関への受診や高齢者施設への訪問時

＜自身を感染から守り、他の人に感染を広げないために＞

医療機関では、院内でのマスク着用を求め、着用されない患者様には診療をお断りする場合もあるかも知れません。

(2) 通勤ラッシュ時など混雑した電車、バスに乗車する時

＜自身を感染から守り、他の人に感染を広げないために＞

(3) 高齢の人、基礎疾患を有する人、妊婦など重症化リスクの高い人が混雑した場所に行く時

＜自身を感染から守るために＞

マスクによって意思疎通がしにくい、息苦しくなる、顔の皮膚がかぶれるなどマスク着用による弊害がありますが、マスクを正しく着用することによって感染を防ぐ効果があることに間違いはありません。マスク着脱は、あくまでも個人の主体的な判断が尊重されますが、マスク着用のプラス面とマイナス面のバランスを考え判断してはいかがでしょうか。参考までに、厚生労働省の助言機関メンバーは、マスクは外出時に携帯し、周囲の混雑状況や空間の広さなどから着脱の判断をすること提唱しています。

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

◎腸は第2の脳

近年の研究では、ストレス応答や精神疾患において、腸内細菌が重要な役割を果たしていることが明らかとなっています。

緊張すると下痢あるいは便秘をするといった、ストレスでお腹の調子が悪くなる人もいるでしょう。近年の研究では、その逆もあるのではないかと考えられています。つまり、腸内環境が悪い人は、ストレスによる症状が悪化しやすい可能性があります。

ストレスと腸内細菌

マウスの研究では、健全なストレス応答には腸内細菌叢が必須で、慢性ストレスによって腸内細菌叢が変化し、腸内細菌叢の改善はストレス応答を改善することがわかっています。

うつ病患者さんの腸内細菌叢の研究では、善玉菌として知られるビフィズス菌と乳酸桿菌が一定数以下の人が多かったという報告があります。

健全なストレス応答と腸内細菌は、双方向に影響し合っている可能性が高いようです。

プレバイオティクスを取りましょう

腸内細菌叢の改善と聞くと善玉菌の入った食品やサプリメントを思い浮かべる方が多いと思います。もちろん、そのようなサプリメントも悪くはありませんが、腸内細菌の多様性には差が出なかったという報告もあります。やはり自然界の多様性にはかなわないようです。腸内細菌叢の機能を高めるには善玉菌の餌となる「プレバイオティクス」が必要となります。具体的には食物繊維、オリゴ糖です。

食物繊維は野菜、果物、豆類、きのこ類などに多く含まれ、オリゴ糖は豆類、玉ねぎ、ネギ、ごぼう、プロッコリー、バナナなどに多く含まれます。また、ヨーグルトや納豆、味噌、キムチなどの発酵食品も良いと言われています。

納豆ご飯や玉ねぎ・ごぼうの入った味噌汁などで美味しく腸活してみたいはいかがでしょうか。

- 1 【感染症情報】先天性サイトメガロウイルス感染症による難聴・予防
- 2 【今月のトピック】強くなるより、賢くなれ

■ 1 ■ 感染症情報

◎先天性サイトメガロウイルス感染症による難聴・予防

経胎盤感染により児に先天異常をもたらすTORCH症候群(T:トキソプラズマ、O:その他・梅毒など、R:風疹、C:サイトメガロウイルス(CMV)、H:単純ヘルペス)の中で妊娠中の母体にCMVが感染あるいは再活性化し起こる先天性CMV感染症が一番多く、最近の出生数からは年間600人前後の乳幼児に難聴、精神運動発達遅滞、てんかん、自閉症等の後遺症が起こると推計されています。なかでも難聴が一番頻度が高く、先天性難聴の中で最も多い遺伝性難聴に次いで約20~25%を占めます。

先天性CMV感染症による難聴は進行性が特徴で出生時のみならず新生児聴覚スクリーニングをPass(パス)し幼児期に遅発性に発症することもあり嚴重な聴覚管理が必要とされます。

現在、胎内感染の先天性か産道・母乳感染の後天性かを区別する生後21日以内に採取した新生児尿のCMV核酸検査と聴力精密検査(ABR)で先天性CMV感染による難聴と確定診断されれば、聴覚の改善と悪化抑制を期待し生後2か月以内にバルガンシクロビル内服(抗ウイルス剤 令和5年3月27日適応追加承認)の開始(6か月間投与)が推奨されています。

CMV自体はありふれたウイルスで通常、幼少期に不顕性感染した後に終生体内に潜伏感染し時に再活性化、再感染することもあります。現在、有効なワクチンはありません。

妊婦のCMV抗体保有率は陽性70%、陰性30%で、未感染妊婦への感染経路は主に保育園等で水平感染した胎児の同胞の唾液や尿を介するものとされています。

未感染妊婦に対して積極的に感染予防対策を指導することでCMV初感染率が減少したという報告があります。

今まで先天性CMV感染症は未感染妊婦の初感染例から多く発生し重症度も高いとされてきましたが、近年の報告では非初感染妊婦(CMV再活性化・再感染)と初感染妊婦とは同程度といわれ、全妊婦に対しては妊娠早期より、また妊娠希望女性にも「母子感染の予防と診療に関する研究班」のHP(改訂中)や「トーチの会(患者会)」のHP等のパンフレット・ポスター・動画を活用して先天性CMV感染症の啓発、教育をしていくことが勧められています。

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

◎強くなるより、賢くなれ

うまくいかないこと、叱られること、迷惑をかけたこと、ひどい目にあったこと。生きてると、そういったことはありますよね。そんな状況に疲れた時、私が大切にしている言葉があります。それは「強くなるより、賢くなれ」です。うまくいかないときこそ、強がってはいけません。我慢強くなる、強い口調になる、気が強くなる、そういったことはケンカの元になります。まずはひと呼吸おいて、しっかり睡眠をとりましょう。そうしてスッキリした頭で振り返って、作戦を立てるのです。私のオススメ方法は歩きながら考えることです。

うまくいかない時は、一つの場所に留まって自分のやり方にこだわるより、上手な人に教えてもらったり、インターネットで調べたり、そして一番は・・・自分の事を良く知っている親や子供、家族に正直に話して、的確なコメントをもらいましょう。そして自分のしくじり・失敗に気づき、自分のしくじり集を作っていくのです。「気づき」というのは恥ずかしさと一緒にやってきます。でもそれを心の中で認め、育てることが、成長と賢さの始まりです。気付きを賢く実践し、周りにシェアできる人は、近くの人をどんどん幸せにし、元気になることが出来ます。あなたも一緒に強くなるより、賢くなってみませんか。

※「強くなるより、賢くなれ」は依存症のグループセラピーでのスローガンの一つです。

福山市医師会 広報委員 大林芳明

- 1 【感染症情報】現時点でのコロナ療養期間の目安および出席停止期間の基準について
- 2 【今月のトピック】散歩の勧め

■ 1 ■ 感染症情報

◎現時点でのコロナ療養期間の目安および出席停止期間の基準について

新型コロナウイルスの感染症が「5類」に移行したことにより、これまでは感染法の法的根拠による外出制限などが適応されていましたが、これからは外出を控えるかどうかについても原則「個人の判断」に委ねられるようになっております。そういった状況のなか、混乱を防ぐため厚生労働省から指針が公表されておりますので、その内容を皆さんにお知らせします。

外出を控える期間は？

「5類」に移行する前：感染法により、症状がある人は、発症の翌日から7日間が経過し、症状が軽くなって24時間経過したら解除できるとされ、外出自粛が求められていた。

「5類」に移行した後：発症の翌日から5日間は外出を控えるほか、症状が軽くなってから24時間程度は外出を控えることが推奨されるとしています。また10日間が経過するまではウイルスを排出する可能性があることから、マスクの着用や高齢者などとの接触は控えることなど、周囲の人への配慮を求めています。学校への出席停止の期間は？

「5類」に移行する前：発症の翌日から原則「7日間」とされていた。

「5類」に移行した後：発症の翌日から原則「5日間」となった。ただ、症状が軽くなってから1日経過していることも必要とされているうえ、発症の翌日から10日間はマスクの着用が推奨されています。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 宇高 毅

■ 2 ■ 今月のトピック

◎散歩の勧め

私は早朝に散歩をしています。ひとりでするのはおっくうだったので、夫婦でやっています。近所の散歩道を歩いています。私も仕事が忙しく、出勤が早く、帰宅が遅くなることが多く、夫婦の会話も少なくなりましたが、話しながら散歩するので、夫婦のコミュニケーションが良くなりました。もちろん、健康にもよいと思っています。散歩後の朝食は美味しいです。

しかし、冬が一番難関です。早朝は寒く、挫けそうになる日もありますが、そこを我慢して続けることが重要です。しかし、長い年月では、お互いに病気やけがをすることもあり、ひとりで散歩をする日々もありました。そのときは健康の大切さを実感しました。

私も63歳となり、そろそろ定年退職を意識する年齢ですが、一番大切なことは健康であると思うようになりました。実は私も膝を痛めて、運動を制限していますが、散歩は継続するつもりです。健康になりたい人は散歩から始めてください。私からの勧めです。

福山市医師会 広報委員 山本 暖

- 1 【感染症情報】蚊に刺されないように注意しましょう
- 2 【今月のトピック】これから、本格的な夏に入っていきますね!

■ 1 ■ 感染症情報

◎蚊に刺されないように注意しましょう

蚊に刺されることで感染してしまう病気にはデング熱・チクングニア熱・ジカウイルス感染症・日本脳炎・ウエストナイル熱・黄熱・マラリアなどの病気があります。その多くは熱帯や亜熱帯地域で流行していますが、日本では日本脳炎が発生しています。デング熱は2014年に70年ぶり国内で流行し、2019年にも再び国内で発生しました。

日本にいる蚊で人の血を吸う蚊にはヤブカ属のヒトスジシマカ、イエカ属のアカイエカ・コガタアカイエカ・チカイエカなどがいます。一般的にヤブカと呼ばれているヒトスジシマカは昼間に血を吸う習性があり、空き缶に溜まったような少量の水でも増殖可能です。温暖化により生息地域が北上し北海道を除く全国に分布しています。デング熱などを媒介します。イエカは夜に血を吸う習性があり、田んぼや沼・排水溝などに生息しています。日本全国に分布していますが飛翔力があるため田んぼ等から離れた場所にもいます。日本脳炎を媒介する蚊は主にコガタアカイエカです。

海外との交流が再開され、渡航先でデング熱などに感染する機会が増えています。また地球温暖化の影響による蚊の生息地域の拡大と生息数の増加も心配されます。蚊に刺されないために虫よけスプレーや蚊取り線香などの使用、長袖・長ズボンを着用して肌を露出させない対策が大切です。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 齋藤 洋

■ 2 ■ 今月のトピック

◎これから、本格的な夏に入っていきますね!

5月にWHOからコロナ禍の非常事態宣言が終了したと発表され、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、ゴールデンウィーク明けから5類に引き下げられ、5月末の福山ばら祭が4年ぶり、大々的にローズパレードが復活して、市内も久々に大勢の人々で賑わい、無事に終えることができました。

これからは、梅雨も明けて気温も段々と上昇し、蒸し暑い夏、真っ盛りとなってきます。クールビズ、浴衣、アロハシャツや甚平などの上着が似合う時期です。

日本の夏は、毎年、高温多湿の影響でカビが増殖しやすい環境のため、カビ(トリコスポロンなど)のアレルギーによる過敏性肺臓炎、水虫(白癬症)の方は白癬菌が増え状態が悪化しやすくなります。爪深くにまで白癬菌に侵されてしまうと治すのに時間を要します。夏休み、プールなどの遊泳施設では、アデノウイルス感染症のプール熱(咽頭結膜熱とも呼ばれ、咽頭炎、結膜炎、高熱が出る病気)が、流行るのでプールへ遊びに行かれる方は、ご注意ください。

高温多湿となれば、乳幼児やお年寄り以外の方でも、汗をかきにくく体温調節が難しくなり熱中症の原因になくなります。予防のためエアコンを上手に使うことで除湿したり、風通しをよくして過ごすように努めましょう。時間の間隔を決めてマメに水分を少しずつ摂って、体温を上げないように努め、命にも影響しかねない熱中症から身を守りましょう。外出前、お茶代わりに脳梗塞の予防効果も期待される、牛乳をコップ1杯飲むこともお勧めします。

この時期は蒸し暑く、体調不良の原因として、実は自律神経の乱れが関係している可能性もあるかもしれません、コロナ対策が緩和され、ネットによるリモートワークも減少してきて、対面で対人交流する機会も増え、環境変化によるストレスも増えていくかもしれません。

今夏も昨夏以上に猛暑日を記録する地域も増えていくでしょう。これからの季節、セルフチェックして一次予防に尽力していただき、少しでも健康に対して関心を持っていただき各々で健康第一を心掛けて欲しいと思います。また、日々、紫外線も強くなり、お肌ケアも忘れずに、、、

福山市医師会 広報委員 末丸 秀二

- 1 【感染症情報】新型コロナウイルス感染症-第9波-に思うこと
- 2 【今月のトピック】マダニについて

■ 1 ■ 感染症情報

◎新型コロナウイルス感染症-第9波-に思うこと

酷暑がつづきますが、読者の皆さん熱中症対策は万全ですか。すでに多くの方が救急搬送されているとニュースでも知るところですが、熱中症とそっくりな注意すべき感染症があります。

そうです。7月中旬から第9波が始まっている新型コロナウイルス感染症(COVID-19)です。マスクを外した方も多く、街に人があふれ活気もどおり、種々のイベントに、ほぼコロナ禍以前に戻ったようです。ただ少し立ち止まって考えていただくと良いですね。

今年(2023年)4月の日本内科学会において、COVID-19が5類感染症に移行するに伴い、COVID-19に関する総括的なお話がありました。

その講演では、第8波は過去の1~7波のときよりも遥かに多くの方(特に高齢者)がお亡くなりになっているということです。

もしワクチンを接種していなければ、あと10万人は死者がでたであろうということでした。ある地域では高齢者施設でクラスターを起こすと地域医療機関は既に逼迫しており余裕がなく入院できなくて施設内で看取ることしかできなかったそうです。

感染性に関する報告では、飲食時の感染リスクを1とすると、飲酒が8倍、カラオケがあると37倍、接待があると73倍となります。このようにきわめて感染力の高いウイルスの特性は変わっていません。

最近患者さんから「5回目や6回目のコロナワクチンを打つべきか」と質問されることがしばしばあります。

私見ではありますが、私に尋ねられたら先の情報を説明した上で、「もしあなたが高齢の方や免疫の低下した方に接触する機会があり、あなたの感染がその方に移る可能性があるならば最大限、気を緩めず予防接種に臨むことをおすすめします。まだまだ危険な状態であること、毎日どこかで少ない人数でもコロナが原因でがらお亡くなりになっていることをふまえて、ご検討下さい。」とお伝えしています。

COVID-19はまだまだこれからも続きます。一人ひとりが感染について正しく事実を認識して個々に必要な注意をしてほしいと思います。

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

◎マダニについて

マダニを実際に見たことがある方はどのぐらいいらっしゃるでしょうか。マダニはダニの一種ですが、屋外に生息しており、通常で3mm以上あり目で見えます。

山間部で診療をしていると、マダニに咬まれて受診される方をたまに見ます。痛みやかゆみはない方が多いです。いぼができたのかと思い、よく見たら脚が動いていたという方もいらっしゃいました。マダニは皮膚に吸着したまま何日もかけて吸血し、膨張すると10~20mmにもなります。もし皮膚に吸着しているのを見つけた場合、不用意に取り除こうとすると虫体の一部が皮膚に残る心配があり、医療機関で取ってもらうことをお勧めします。

マダニに咬まれることにより、マダニが媒介する感染症が問題となります。高熱がでたり、血小板が減少したり、様々な恐ろしい感染症があり注意は必要ですが、マダニの全てが感染症を持っているわけではありません。その後の発熱や体調不良がないかを経過観察し、変わったことがあれば受診して、マダニに咬まれたことを伝えていただくとよいと思います。

屋外でのレジャー、農作業等の機会も多い時期ですが、予防のためには皮膚の露出を避けていただければと思います。

福山市医師会 広報委員 阿嶋 猛嘉

- 1 【感染症情報】 ペット（イヌやネコ）に噛まれたら
- 2 【今月のトピック】 お酒について

■ 1 ■ 感染症情報

◎ ペット（イヌやネコ）に噛まれたら

可愛らしいワンちゃんや猫ちゃんに噛まれたり、野生動物に襲われたりすることは時折あります。イヌやネコに噛まれた場合、適切な対処方法は何でしょうか？思わぬ重症化の可能性があるため、注意が必要です。

(1) 傷が小さいから大丈夫！？→危険です動物は小さくても歯（牙）を持っています。ヒトも含め、動物の口内にはさまざまな雑菌が存在します。歯（牙）で噛まれると、傷口が小さくても、皮膚の中に菌が押し込まれてしまいます。傷口が小さいということは出口も小さいので、膿が外に出ることができず重症化しやすくなります。

(2) 肝疾患や脾臓が無い方は大丈夫！？→危険です脾臓は、免疫システムの一部として働き、細菌やウイルスを体から排除するのに重要な役割を果たしています。肝硬変などの肝臓病や手術や事故で脾臓を取り除いた方は脾臓の力が落ちているため、動物の口の中にいる菌に対する免疫力が低下します。そのため、特に警戒が必要です。

まとめペットやヒトを含め動物に噛まれた場合は、傷の大きさに関わらず感染のリスクがあります。特に脾臓が無い方や肝疾患のある方は要注意です。傷が小さくても、かかりつけ医を受診ししっかり噛み傷の中まで洗って、適切な抗菌薬を処方してもらいましょう。

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

◎ お酒について

以前より、「酒は百薬の長」と言われていましたが、現代の医学ではこれは否定されていることをご存じでしょうか？

2018年にLancetという有名な医学雑誌にアルコールは少量から健康に悪いという論文がでて、報道も多くされましたので、ご覧になった方もいらっしゃると思います。少量の飲酒により心筋梗塞と脳梗塞の発症リスクがすこし下がりますが、他の病気、特に癌については少量からリスクが増えることにより、総合的に判断してアルコールは少量から体に悪いと結論されています。癌の中でも、特に乳癌、口腔咽喉癌、食道癌、大腸癌、肝癌に気をつける必要があります、他にも結核になりやすいというデータもあるようです。

もともと、日本人は体質的に、アルコールが分解されてできるアセトアルデヒド（発癌物質）を無害なものにする酵素が弱い人が多く、注意が必要です。

今一度お酒との付き合い方を考えてみましょう。

文責：福山市医師会 広報委員 平田教至

【いきいき健康メール】(2023年10月号)

も く じ

- 1 【感染症情報】インフルエンザのワクチン接種が始まりました！
- 2 【今月のトピック】秋のアレルギー性鼻炎

■ 1 ■ 感染症情報

◎インフルエンザのワクチン接種が始まりました！

インフルエンザの流行期は例年12月から3月ですが、今年は春以降も流行の目安となる1医療機関あたり1.0人を超える状況がずっと続いています。9月に入ってから、福山市内でも学級閉鎖が見られはじめました。この背景には、コロナ対策でここ数年流行が抑えられ、免疫を持たない人が多いことが影響しているとみられます。

そんな中、10月から各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まりました。厚生労働省によると、今年度のインフルエンザワクチン供給量は、昨年度と比べて1.2倍と十分な量が見込まれているそうです。また、新型コロナウイルスの「令和5年秋接種」も始まっていますが、厚生労働省はインフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンを同時に接種することについても、安全性や有効性に問題はないとしています。

今年の冬シーズンには、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されています。インフルエンザワクチンの接種を是非ご検討ください。

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

◎秋のアレルギー性鼻炎

秋には、柿が色づくころは気候がよくなり、病人が減るという意味から、「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われる季節です。そういった季節でも、意外と知られていませんが、注意する病気があります。それは秋のアレルギー性鼻炎です。秋のアレルギー性鼻炎には、「秋の花粉症」によるものと「通年性のダニアレルギー」によるものがあります。前者の主な原因は、ブタクサ、ヨモギ、カナムグラによるもので、いずれも住宅街やオフィス街に多く生えています。後者は、夏に増殖したダニの糞や死骸がアレルゲンとなり、症状を引き起こします。治療はいずれも抗アレルギー薬の内服や点鼻薬で対応可能です。

急な鼻水、くしゃみが生じると「コロナでは？」と思われるかもしれませんが。「何か変だな」と思ったら早めの病院受診をお願いします。文責：福山市医師会 広報委員 宇高 毅

も く じ

- 1 【感染症情報】C型肝炎ウイルスの検査を受けたことがありますか？
- 2 【今月のトピック】最近の食事情で思うこと

■ 1 ■ 感染症情報

◎C型肝炎ウイルスの検査を受けたことがありますか？

もし、まだ受けたことがないという方は、検査を受けましょう。

C型肝炎は適切な治療を受けないと慢性肝炎から、肝硬変に進展し、肝臓癌ができることのあるウイルス感染症です。肝臓癌になると、治療は長期となり、他の癌 乳癌、胃癌、大腸癌、肺癌より予後も良くありません。

治療としては、まずはウイルスを排除することですが、以前はインターフェロンという注射薬しかなく、副作用も強く、効果もあまりありませんでした。しかし、最近の治療は内服薬であり、ほぼウイルスを駆除することができ、副作用も少なくなっています。

C型肝炎による症状は、肝機能がかなり悪化しない限り、ほぼ無症状ですので、まずは検査を受けるところから始めましょう。

現在、広島県、福山市では、検査を無料でうけることが可能であり、治療費も公的な助成制度があります。検査を希望される場合は、広島県や福山市のホームページに該当する条件や検査を受けるとの可能な医療機関の情報がありますので、ご覧ください。

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

◎最近の食事情で思うこと

最近特に感じることですが、ご高齢の、特に男性の方に多いのですが、それまで年齢相応に安定していた脂質や血糖などの検査値や血圧が突然増悪してくることにしばしば遭遇します。そのような方の多くに、生活環境が独居に変わったという変化が見られます。奥さんの家庭料理が何らかの理由で食べられなくなり、料理経験のない男性は仕方なく外食や、スーパーなどで購入してきたお惣菜やインスタント物などで、食事を簡単に済ます事になってしまったのです。しかもどうしても自分の好きなものばかりに偏ります。販売する側は少しでも売れるように味を濃くする傾向にあり、それ故塩分や糖分、脂肪分などが多いものを購入する事になりがちですから、それらを中心とした食事をしていると、検査値が悪くなるのも理解できます。昔は、お嫁さん、娘さんなどが家庭料理を引き継いだものですが、現代は核家族化してきますから其れもままならず。世の男性の方、「男子厨房に入らず」などと言わず、料理をする習慣を早くから身につけておくことが肝要ですよ。また奥様方も忙しさを理由に安易に出来合いのものや外食に頼らず、健康に配慮した手料理を作ってくださいませ。私も他人事ではないのですけれど…。

文責：福山市医師会 広報委員 小島一志

も く じ

- 1 【感染症情報】アメーバとレジオネラ感染症
- 2 【今月のトピック】音読のススメ

■ 1 ■ 感染症情報

◎アメーバとレジオネラ感染症

アメーバは原生動物といわれる微生物で、ごく一般的に水の環境中に存在し、水道水などの生活用水中にも生息している可能性があります。アメーバは浴槽などの「ぬめり(バイオフィルム)」に付着しています。アメーバは細菌等を捕食し増殖する栄養体の状態と、環境の悪化などの要因で休眠状態となるシストの状態があり、シストの状態では乾燥や消毒剤などに強い耐性を持っています。

循環式浴槽が原因となってレジオネラ肺炎を発症する事例が報告されていますが、これにはアメーバが深く関わっているとされています。レジオネラ属菌は土や川などの環境中に広く生息している細菌ですが、アメーバなどの別の細胞内に寄生しています。アメーバが、レジオネラの増殖の場として、感染力の維持の場として、乾燥や消毒剤からの保護の場として、レジオネラの運び屋として、重要な役割を果たしています。

循環式浴槽や加湿器が原因となるレジオネラ肺炎を予防するには、水を交換するのも必要ですが、レジオネラが増殖する場となるアメーバが生息する「ぬめり」を除去することが非常に大事になります。

文責：福山市医師会 感染症対策委員 大多和 泰幸

■ 2 ■ 今月のトピック

◎音読のススメ

小学生だった頃、国語の宿題で音読がありませんでしたか。

音読は大人の脳にも良い効果があるといわれています。読解力を高める、話す力を養う、というのは子供も大人も共通です。大人の場合は、加齢で衰える記憶力や口腔機能を維持することも期待されます。

音読すると、目で文章を見て、口を動かして声に出し、それを耳で聞くということを同時に行います。広範囲に脳が刺激されて情報を処理でき、理解や記憶力が高まるのです。前頭前野の働きも活発になり、想像力や感情の調整、論理的思考力が良くなります。

短時間でいいので、できるだけ毎日行いましょう。慣れてきたら、速く読むようにすると良いようです。

文責：福山市医師会 広報委員 古庵 路子