

自分の健康、みんなの健康を共に考える市民情報誌

ほほえみがえし

Vol. **8**
2007 Autumn
川崎市医師会

きちんと知って受けよう
予防接種

一人で悩んでいませんか？
心の健康を守るために



●医療最前線
●健康ワンポイント
●おしえて、せんせい！
Q & A

Free
ご自由にお持ちください

きちんと知って受けよう

予防接種

10〜20代の若者を中心に 麻疹(はしか)が大流行

この春、10〜20歳代の若者を中心に麻疹が大流行し、キャンパスの閉鎖が相次ぎました。麻疹を発症させる麻しんウイルスは感染力が極めて強く、ウイルスに免疫を持たない人はほぼ100%発病します。本来なら1〜2歳ごろの乳幼児がかかりやすい感染症で、1歳を過ぎたら早めにワクチンの接種を受けるよう、国も医師会も呼びかけてきました。

それではなぜ、若者たちに麻しんが流行したのでしょうか。

その理由として①未接種の人がいた②ワクチンは接種したが、免疫がつかなかった③ワクチン接種後に免疫が増強されることなく低下した、などが考えられます。

麻しん排除を目指し 2回接種に

麻しんの患者報告数は年間1〜3万人ですが、実際はこの10倍の患者が発

生しています。また死亡例が毎年ある

日本は米国や西欧諸国から「麻しん輸出国」と不名誉な呼ばれ方をされています。日本を除くほとんどの先進国では、ワクチンの2回接種により、麻しんの排除にほぼ成功しているからです。日本でも昨年の予防接種法政省令の改正により、2012年の麻しん排除を目指し、麻しんの予防接種が2回となりました。第1期は麻しんにかかりやすい1〜2歳のとき、第2期は就学前



の1年間(いわゆる年長さん)です。

流行の対策が必要

今回見られたような麻しんの流行の対策には感染が疑われたらできるだけ外出を控えるなど、個人が責任ある行動をとることが大切です。また国家的な予防対策としては免疫を持つている人を一定数以上に保つ必要があります。一般的にはワクチンの接種率が人口の95%以上となるのが理想といわれています。

今回の麻しんの集団発生を受け、来年度から5年間、中学1年生と高校3年生を対象に、麻しん風しんの混合ワクチンを接種します。(2007年8月現在)。自分の健康を守るだけでなく、周囲の人たちへの感染を防ぐためにもワクチンの接種を、必ず受けるように

してください。

(注)用語解説 WHOでは麻しん排除に向けた段階を3つに区分しています。「制御期」は患者の発生と死亡の減少を目指す期間で、現在日本はこの段階です。全体の発生を低く抑えつつ、集団発生を防ぐ「集団発生予防期」を経て、最終的に「排除期」となります。

海外の予防接種事情

予防接種済みの証明が必要

予防接種は国によって制度が異なりますが、住む人の健康を守り、感染症の発症やまん延を予防する目的は同じです。ワクチンの種類は、B型肝炎、水痘、流行性耳下腺炎、インフルエンザ菌、肺炎球菌など、日本と比べて予防接種の回数も種類も多く行われています。

日本では編入学時に予防接種の接種証明を求められることはありますが、海外の事情は異なります。アメリカでは州によって予防接種の義務が規定されており、編入学はもちろんのこと、サマーキャンプなどの行事参加の際にも予防接種の接種証明の提出が求められます。フランスでは、日本より種類も回数も多い予防接種が必要で、こちらも入学時に予防接種の接種証明の提出が求められます。

日本のワクチン接種はやさしい?

接種前に予防接種の記入や検温が求められ、やさしく腕を取って接種する日本に対し、諸外国では予防接種も検温もなく、太ももの前面に刺すケースが多いようです。ワクチンの種類が多く同時に2種類以上のワクチンを接種することができると、「一度に4本も刺されてビックリした」という保護者がいるほどです。

諸外国ではワクチン接種は、一人ひとりができる自己防衛であり、他の人にうつさないためのルールとなっています。現にドイツでは、予防接種は個人の責任で行うので、予防接種を受けることこそ国民の義務と考えられており、感染症の流行は見られません。

ワクチンで防ぐ感染症

感染率100%の強力ウイルス 麻しん(はしか)

麻しんウイルスによって引き起こされる感染症です。感染力は非常に強く、空気感染、飛沫感染、接触感染でうつります。感染してから10日前後に発熱やせき、鼻水といった風邪のような症状があらわれ、2〜3日間熱が続いたあと、39℃以上の高熱と発しんが出てきます。肺炎や中耳炎を合併しやすく、患者の1000人にひとりの割合で脳炎が発症するといわれています。日本では年間数十人が麻しんで命を落としています。

蚊がウイルスを媒介する 日本脳炎

日本脳炎ウイルスの感染によって起こる病気です。ウイルスを持つブタを刺した蚊(水田等に発生するコガタアカイエカ)がヒトを刺すことによって感染します。

ウイルスを持つ蚊に刺されたあと、症状なく経過する場合はほとんどですが、症状が出る場合は7〜10日間の潜伏期間のあとに、急激な高熱、頭痛、嘔吐などで発症し、その後光への過敏性や意識障害を生じます。発生後1週間で死亡することが多いのが特徴です。西日本などブタを多く飼育している地域に発生し、予防はワクチン接種以外にありません。長袖長ズボンを身につけ、虫除け剤を使用するなど蚊にさされないよう対策をとることが大切です。

毎年違う型のウイルスが流行する インフルエンザ

感染力の強いインフルエンザウイルスによって起こる病気です。突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が起こり、のどの痛みやせきなどがあらわれます。発熱が2〜3日間続いたあと1週間程度で回復します。幼児や高齢者は合併症を起こすことが多く重症化する傾向にあります。流行時は、人ごみを避ける、外出後は手洗いをするなど心がけましょう。インフルエンザウイルスは、その年によって流行する型が違いため、毎年予防接種が必要です。冬季に流行するため、流行する前の11〜12月に接種しておきましょう。ワクチン接種の費用は自己負担ですが、川崎市では、高齢者の接種に関して一部負担しており、症状が出て48時間以内であれば有効な抗ウイルス薬があるので、早めに医療機関に相談してください。



- 国立感染症研究所感染症情報センター
<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>
- 厚生労働省 麻しん(はしか)に関するQ&A
<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/hashika/index.html>
- 厚生労働省 日本脳炎ワクチン接種に係るQ&A
<http://www.mhlw.go.jp/qa/kenkou/nouen/index.html>
- 外務省 在外公館医務官情報 世界の医療事情
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/medi/>
- 海外出産&子育てインフォ
<http://www.mcfh.net/>

ワクチン接種については
かかりつけ医に相談しましょう

参考になる
サイト



一人で悩んでいませんか？

心の健康を守るために

人間関係、仕事、家庭など、さまざまな場においてストレスは生じます。ストレスがない人はまずいないのではないのでしょうか？ ただストレスが大きかったり長期化すると、なんらかのきっかけから心の病気を発症することが少なくありません。ストレスの多い現代、とくに「うつ病」は非常に増加しています。

「うつ病」が増えています

うつ病とは、ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなったりして、日常の生活に支障をきたす病気です。厚生労働省の患者調査では、精神疾患の患者数はどの疾患も増えていますが、特にうつ病は平成11年の約44万人から平成14年には約71万人と増加しています。これは医療機関を受診している人数なので、発症している人はもっと多いと予測されています。

「うつ病は」「心の気管支炎」、「心の肺炎」

うつ病は、特別な病気ではなく誰もががかかることから、「心のかぜ」と表現されることもあります。しかし、かかったまま放っておくと進行し、治りにくくなることもあります。そして最悪の場合、自殺をすることも考えられる病気なのです。その

ため、「心のかぜ」というよりは、より症状の重い「心の気管支炎」「心の肺炎」と表現したほうがよいかもしれません。

年間3万人を超える自殺者

ここ数年間、自殺による死亡者数が3万人を超えています。その数は、交通事故の3〜4倍にもなります。自殺の動機として、家庭問題、価値観、経済問題、健康問題など、さまざまなものがありますが、その背景に「うつ」などの心の病気があることも少なくありません。ある調査では、自殺者のうち、心の病気がかかっていたと考えられる人が9割、そのうち、医療による治療を受けていた人は約2割という報告がされています。つまり、心の病気がかかっていることに気づき、なんらかの手を打てば自殺は防げる可能性があったかもしれません。

予防、そして治療と周囲の人の支えが大切

体の疲れは、痛くなったりして実感しやすいもの。それに比べ、ストレスや心の疲れは、なかなか気づきにくいものです。心の病気の予防には、まずストレスがあることに気づくこと。そして、自分のストレス解消法をもつようにしましょう。特に責任感が強く、まじめなタイプは人に弱みを見せないようにしがちで、他人から孤立しやすい傾向にあります。

悩み事があったら、誰かに相談するなど、一人

で抱え込まないことが大切です。また周囲の人も、「いつもと違う」と感じたら、「疲れているみたいだけど…」「ちゃんと眠っている？」など声をかけてみてください。

心の疲れを感じたら、まずはゆっくり休養することが重要です。それでも「気分が重く沈む」「何をやっても楽しくない」という症状が2週間以上続く場合は、かかりつけ医などに相談してください。早期に治療をすることが回復への近道です。また治療をはじめたら自己判断で中止せず、最後まで治療を続けていくことが大事です。

ここ2週間ほど、こんなことが続いていますか？

本人チェック

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気持ち
- 何ごととも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い
- 心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする
- 失敗や悲しみから立ち直れない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる

周囲の人チェック

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え（体の痛みや倦怠感）が多くなる
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けようとする
- 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- 趣味やスポーツをしなくなり、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える

チェックのついた項目が2週間以上続く場合は、心が疲れている可能性が高いと考えられます。

医療機関への受診がためられる場合など、下記の相談窓口にご相談ください。

●各区役所保健福祉センター

- | | |
|------------------|------------------|
| 川崎区 044-201-3213 | 高津区 044-861-3309 |
| 幸区 044-556-6654 | 多摩区 044-935-3299 |
| 中原区 044-744-3297 | 宮前区 044-856-3262 |

麻生区 044-965-5159

※詳細は各区役所にお問い合わせください。

●精神保健福祉センターこころの電話相談

044-246-6742(月～金 午前9時～12時、午後1時～4時)

●川崎いのちの電話

044-733-4343(24時間)

気軽に
相談して
みましょう

日本ではエイズは今も
増え続けています
検査を受けてみませんか？

国内で過去最高の感染者・
患者数を記録

今年5月に発表された2006年の国内での新たなHIV感染者は952件、エイズ患者は406件で過去最高となり、いまだに増加傾向にあります。エイズはHIVというウイルスに感染しておこる病気で、免疫力が少しずつ下がっていき、さまざまな病気がかかってしまいます。感染経路の約8割が性的な接触によるもので、特定のパートナーからでも感染します。つまり、**性体験がある人なら感染の可能性があると考えられます。**

エイズを発症して
気づく患者が約3割

感染していても、10年程度は自覚症状がないため、自分で気づかず、他の人についていることもあります。とくに日本では、エイズ患者の約3割がエイズを発症してはじめて感染に気づくといわれています。このように感染に気づいていない人が多く、本当の感染者数は現在の数字の約4倍にも達すると推定されています。

検査は自分の健康を
守るために重要

先進国では、感染を早期発見し治療を受けることで、エイズの発症を抑えることができるようになったために、エイズによる死亡が減少しました。感染の有無を知るには、HIV検査しかありません。しかし日本では、まだ検査を受ける人が少ないのが現状です。自分の健康を守り、他人にうつさないために、HIV検査を受けてみませんか？



川崎保健福祉センター*	044-201-3217
幸保健福祉センター	044-556-6648
中原保健福祉センター	044-744-3261
高津保健福祉センター	044-861-3313
多摩保健福祉センター	044-935-3301
宮前保健福祉センター	044-856-3254
麻生保健福祉センター	044-965-5157

検査実施日は、各保健福祉センターによって異なりますのでお問い合わせください。また予約が必要です。
*川崎保健福祉センターではHIV即日検査のみを実施。

川崎市
HIV 検査実施会場

エイズ検査は、匿名無料で受けることができ、結果は本人のみに直接お知らせします。

<日曜日に予約不要の HIV 抗体検査を実施！>

川崎市検査・相談室
●電話：044-200-1466 ●実施時間：午前10時～12時 午後1時30分～3時30分

エイズ予防財団電話相談
フリーダイヤル 0120-177-812
携帯電話から 03-5259-1815

年末年始及び祝祭日を除く月～金曜日
午前10時～午後1時 午後2時～5時

エイズについてのお問い合わせ

川崎市健康福祉局保健医療部疾病対策課
電話 044-200-2446 FAX 044-200-3928
川崎市エイズのページ
<http://www.city.kawasaki.jp/35/35sippei/home/aids/index.htm>

おしえて、せんせい！
Q & A

Q 来年から健診が新しいものに
変わるって聞いたのですが、
なにがどう変わるのですか？

A 平成20年4月から、40～74歳までの方の健診が、メタボリックシンドロームに着目した健診になります。

これまでの健診（基本健診）は、病気の早期発見と早期治療が第一の目的でした。来年度からの健診（特定健診）は、予防的な健診となります。

高血圧、高脂血症、糖尿病などの動脈硬化の危険因子が合併しやすい病態である内臓脂肪型肥満の人を特定して、その方が病気になる前に生活習慣を軌道修正するた



めの指導（特定保健指導）を行うものです。

また、今までの健診は主に自治体などが実施していましたが、今度の健診は、医療保険者（国保、健康保険組合、共済組合など）にその実施が義務づけられました。ご自分の保険証に記載されている医療保険者を確認しておいてください。来年度からは、その医療保険者から健診のご案内がされます。きちんと健診を受け、正しい生活習慣を身につけて毎日を健康に過ごしましょう。

健康のポイント

靴の上手な選び方

靴を選ぶときは何を基準に選びますか？

多くの方は、デザインと答えるのではないのでしょうか。しかし、靴は本来歩くための道具です。足に合っていない靴を履いていると、マメやタコができて足が痛くなったり、姿勢が悪くなるために頭痛、肩こり、腰痛がおこったりすることも……。ひどくなると外反母趾や陥入爪、骨の異常などがおこります。また、子どもでは成長に、高齢者では歩くこと自体に問題が生じることもなにかねません。靴をきちんと選ぶことは、健康づくりにとても大切なことなのです。

試し履きをしたときのチェックポイント

甲

圧迫された感覚がないか

つま先

十分な余裕があるか

土踏まず

締め付けられる、またゆるすぎないか

太さ、幅

適度な圧力で密着しているか

かかと

ゆるすぎないか、きつすぎないか、脱げやすいか



世代別
靴選びの
ポイント

高齢者

靴底が厚く、軽いもの。足に密着して、滑りにくいもの。

女性

パンプスはヒールが3～4cm、甲をおおう部分が深く、つま先がスクエアなものが疲れにくい。できるだけパンプスは長時間履かないように。

子ども

つま先に十分なゆとりのあるもの（ひもで甲をしっかり結ぶこと）。4～5歳まではくるぶしが隠れる深い靴を。

あとがき

マイケル・ムーア監督の最新作「シックス」が大変話題です。国民健康保険制度のない米国が舞台で、民間保険に入っている人の事件を撮影しています。米国の医療保険は民間保険のため、会社は加入者に何かと理由をつけて保険金を払わないばかりか、多額の献金で政治家を擁立し、公的医療保険を求めるときにも「国による管理は社会主義への道」と潰してしまいます。

国民皆保険制度の日本でも、窓口支払いが増大し、介護は民間に丸投げされ問題が起きたばかり。医療にも市場原理のつねりが押し寄せ、その一つが混合診療の解禁です。患者さんは健康保険分の他に、保険外の自費が必要となります。これは営利市場の拡大にもつながります。「シックス」の悲劇を無くすためにも是非映画をご覧ください。