

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. **12**
2009 Autumn
川崎市医師会

Free

ご自由にお持ちください



特集

新型インフルエンザ 正しい知識で適切な対処を

●医療最前線
骨粗しょう症

●健康ワンポイント
皮膚その痒症／めまい

●おしえて、せんせい！Q&A
妊婦健診の補助券について

新型インフルエンザ

正しい知識で適切な対処を

新型インフルエンザは、各地で集団感染が起きるなど流行が急速に拡大しています。重症化あるいは亡くなる方も出るなかでさまざまな情報も飛び交い、不安を募らせている方もいらっしゃると思います。今、わたしたちに求められているのは、新型インフルエンザにからまないこと、万一感染した場合は人にうつさないようにし感染拡大を防止することです。そのためには、正しい知識を身につけ適切に対処することが重要です。



動物から人に
感染して広がる
「新型」
多くの人に
免疫ができる
「季節性」に

そもそも新型インフルエンザと、通常の季節性インフルエンザとはどこが違うのでしょうか？

新型インフルエンザとは、動物の間だけで感染していたインフルエンザウイルスが、何かのきっかけで人に感染し、さらに人から人へと効率よく感

染できるように変異したウイルスによつて引き起こされるインフルエンザのことです。発生当初は大半の人に免疫がないため世界的大流行（パンデミック）が発生し、感染した人は重症化する危険性があります。20世紀には、パンデミックが3回起こりました。なかでもスペイン型インフルエンザ（1918年）は被害が大きく、全世界で約4000万人、日本では約39万人の方が命を落としました。しかしパンデミックを起こしたウイルスは、その後大半の人に免疫ができたため、当初より流行規模は小さく、感染した際の症状も軽くなります。こうしたウイルスには、「香港型」「ソ連型」といった名前が付き、現在でも流行を繰り返しています。これが通常の「季節性インフルエンザ」です。

毒性が低いウイルスですが変異の可能性もあり油断は禁物

今流行している新型インフルエンザは、豚に由来するウイルス（A/H1N1）が原因ですが、毒性は低く、感染した人のほとんどは軽症で回復しています。

しかし、免疫力が低下している方は重症化する可能性が高く注意が必要です。またウイルスは常に変異し続けるため、今後毒性が強いウイルスに変わるおそれもあります。さらに、もともと毒性が強い鳥インフルエンザ

持病の有無や年齢を問わずあらゆる人が感染に注意

ほとんどの方が軽症で済んでいる今回の新型インフルエンザですが、感染すると重症化するリスクが高い方々（ハイリスク群）もいます。左に挙げるハイリスク群の方々は、感染防止策を徹底するとともに、医療機関の受診

の仕方にも注意が必要です。実際、弱毒性といわれるA/H1N1ですが、ごく少数ながら脳症や肺炎、重い呼吸器障害などを発症するケースや、腎臓疾患がある方の死亡例も出ています。ハイリスク群の方は季節性インフルエンザでも重症化する傾向がありますが、多くの人が免疫をもたない新型の流行が拡大した場合、重症者、死者がより増えることは、十分に予想されます。ハイリスク群の方は、いっそう注意深く感染防止に努めてください。

また、国内でも海外でも、今回の新型（A/H1N1）では10代を中心に

若い世代に感染者が多い反面、高齢者の感染例が少ない傾向があります。その理由として、ある年齢以上の高齢者は新型のウイルス（A/H1N1）の抗体をもっているためではないかと推測されています。

しかし、その免疫は弱いものであり、また、高齢者はいったん感染すると死亡率が高くなるので油断すべきではないとの専門家の指摘もあります。世代を問わず、新型には注意が必要といえそうです。

正しい情報を入手しましょう

新型インフルエンザの状況や国や県、市の対応は刻々と変化しています。マスコミ報道や公的な情報を常にチェックし、最新の情報を確認しておきましょう。

主な公的情報源

- 川崎市 <http://www.city.kawasaki.jp/>
- 神奈川県 <http://www.pref.kanagawa.jp/>
- 厚生労働省 <http://www.mhlw.go.jp/>

（H5N1）が大流行する可能性も否定できません。いづれにしても油断はできない状況にあるといえます。

新型インフルエンザのワクチン接種について

インフルエンザの予防に効果的なワクチンですが、新型の場合、新しく発生したウイルスからワクチンを製造するまでに一定の時間がかかります。用意ができて数に限りがあるため、ハイリスク群や医療関係者などに優先的に接種されるためすぐに行き渡るわけではありません。それだけに、個人でできる対策がより重要になってくるのです。

重症化しやすい“ハイリスク群”

持病をお持ちの方、妊婦さんなどは要注意！

持病をお持ちの方

下に挙げるような持病のある方は、病気の管理がうまくいっていないと免疫機能が低下し重症化する可能性が高まります。

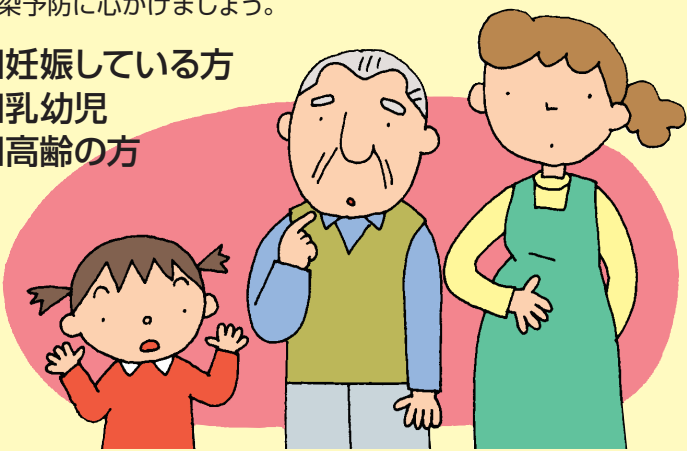
- ぜん息、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の方など〈慢性呼吸器疾患〉
- 先天性の心臓病、冠動脈異常の方など〈慢性心疾患〉
- 糖尿病の方など〈代謝性疾患〉
- 透析中の方など〈腎機能障害〉
- 免疫を下げる薬※を内服中の方など〈免疫機能不全〉
※ステロイド剤など

予防を徹底し、あらかじめかかりつけ医に相談しておきましょう。たとえば糖尿病の方は、きちんと血糖管理されているかなどを確認しておくで安心です。

その他

妊婦、乳幼児、高齢者の方々も、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。持病をお持ちの方と同様、感染予防に心がけましょう。

- 妊娠している方
- 乳幼児
- 高齢の方



妊娠している方へ

- インフルエンザの症状が出た場合、かかりつけの産婦人科医を直接受診しないでください。重症化しやすい妊婦から妊婦への感染を防ぐための措置です。
- 治療には抗インフルエンザウイルス薬（タミフル・リレンザ）が有効です。米国疾病予防局ガイドライン 2007では投与によって、妊婦およびお腹の中の赤ちゃんに大きな異常を引き起こすことはないと報告されています。

日本産科婦人科学会：新型インフルエンザ（H1N1）感染に対するQ&Aより

インフルエンザの症状が出たら

早めの受診が大切です。 かかりつけ医に相談しましょう

急な発熱、咳、のどの痛みなど、インフルエンザが疑われる症状が出た場合、重症化する前に早めに医師の診察を受けることが大切です。かかりつけ医あるいは一般の診療所・病院に連絡のうえ受診してください。

ただし産科医院や透析・がん専門病院など一部の医療機関では、発熱患者の診療を行わない場合もあります。受診する医療機関がわからない方は、発熱相談センターに電話し指示を受けてください。

インフルエンザが 疑われる症状

- 突然の高熱（38度以上）
- 咳
- のどの痛み
- だるさ
- 鼻汁・鼻づまり

- 息苦しい
- 意識がない
- など、症状が重いとき

受診する前には、
通常の診療時間内に、
かかりつけ医に
電話してください



「かかりつけ医」を受診

- 受診する時は、必ずマスクを着用してください。
- 日ごろから、自分のかかりつけ医を知っておくことが重要です。

すぐに 救急病院を受診

症状が軽い場合は、夜間、休日の受診は避けましょう

混乱をできるだけ避けるために、症状が軽い場合は夜間、休日救急に行くことは控えて、医師や看護師の体制が整っている診療時間内に、「かかりつけ医」を受診してください。

川崎市の発熱相談センター

*各区の保健福祉センターおよび健康安全室に設置されています

相談窓口	電話番号	開設時間
川崎市健康福祉局健康安全室	044-200-2692 FAX 044-200-3928	月～金 8:30～17:00 (祝・祭日除く)
各区の 保健福祉センター	川崎区 044-201-3189	
	幸区 044-556-6715	
	中原区 044-744-3104	
	高津区 044-861-3341	
	多摩区 044-935-3217	
	宮前区 044-856-3217	
	麻生区 044-965-5218	

発熱相談センターでは、
■自宅療養されている方の相談
■新型インフルエンザに関することわからないこと、不安なことがある場合の相談も受け付けています。

かからない工夫、 うつさない配慮、 人込みを避け、 咳エチケット、 手洗いを

インフルエンザウイルスは、感染者の鼻水、咳、くしゃみによって飛び散るしぶき（飛沫）に含まれています。そのため感染の仕方は、以下の2通りになります。

●飛沫感染 飛沫を含んだ空気を吸い込み、鼻や喉の粘膜から感染

●接触感染 飛沫が付いたもの（ドアノブやつり革、水道の蛇口など）を触った手から、目や鼻、口の粘膜に感染

飛沫／接触感染を防ぐために有効なのが、「人込みを避けること」「咳エチケット」「手洗い」です。これらの対策は新型だけでなく、季節性インフルエンザにも有効です。

人込みを避ける

インフルエンザのもっとも有効な予防策は、人と人との接触を減らすことです。つまり人込みを避ける、あるいは混雑している電車などに乗らない（可能ならば時差通勤・通学を）などの対策が望まれます。特に持病をお持ちの方、妊婦、高齢者の方などハイリスク群の方は、可能な限り、人込みに近づかないようにしましょう。



手洗い

こんなときに手洗いを

- 帰宅時
- トイレの後
- 食品を取り扱うとき
- 食事の前
- 咳やくしゃみで口を押さえた後
- 病人（インフルエンザに限らず）の看病の前後 など

- 水とせっけんを使って、30秒以上洗いましょう
- 洗った後は水分を十分に拭き取りましょう

*さらに消毒用アルコール製剤（アルコール分60～80%）を使えば、ウイルスはほぼ死滅します。



咳エチケット

感染者自身の心遣いが、ウイルスの拡散を防ぎます。ぜひ、咳エチケットを実行してください。

- 咳・くしゃみがでたら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう

*マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう



- 咳をしている人にマスクの着用をお願いします

*マスクは主に、感染者がウイルスを拡散させないために使用します（ウイルスの侵入を防ぐ効果も多少はあります）。家庭用のマスクには、不織布製マスクとガーゼマスクの2種類ありますが、ウイルス拡散防止に有効なのは、不織布製です。



熱が下がっても、 しばらくは外出を 控えましょう

インフルエンザウイルスの感染力は、症状がなくなってもしばらくは残っています。他の人に感染させないために、以下のことを守ってください。

熱が下がってから2日目までは外出を控えましょう

発熱などの症状がなくなっても、症状（発熱や咳、のどの痛みなど）が始まった日の翌日から7日目までは、できるだけ外出しないようにしてください。

医療最前線

食事・日光浴・運動で骨粗しょう症を予防しましょう

「閉経後の女性は特に注意を」

「骨粗しょう症」とは、体内のカルシウムが不足して、骨がもろく折れやすくなる病気です。

原因 加齢、特に閉経後の女性／日光浴不足／生活様式（運動不足・喫煙・飲酒）

／栄養不足／病気（糖尿病など）／薬の副作用／遺伝体質

症状 腰や背中が痛む／背中や腰が丸くなる、背が縮む／骨折しやすい

治療 食事療法としてカルシウムの多い食事／薬物療法（飲み薬・注射）／理学療法として温熱療法、低周波治療、コルセットなど

（「スフォスフォネート」という薬を使用中に抜歯などの処置を受けると、顎の骨が壊死することが、ごくまれにあります。歯科で治療の方は医師と相談してください。）

1日30分以上歩く
軽い体操を毎日続ける

日常生活での心がけ

カルシウムの多い食事をとりましょう

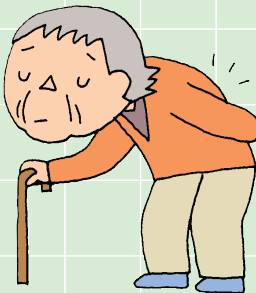
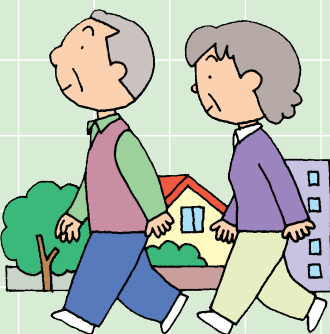
乳製品、小魚、海藻、豆製品、緑黄色野菜

適度な日光浴をしましょう

夏は木陰などの日陰で熱中症に注意し、水分を十分に補給してください。

運動をしましょう

散歩は階段や坂道なるべく避けて、1日30分以上歩くようにしましょう。そのほか、軽い体操を毎日続けましょう。



健康ワンポイント

皮膚そう痒症

皮膚そう痒症とは、皮膚にかゆみだけが存在し、発疹（ぼつぼつ、赤みなど）を認めない病気です。

冬場の空気の乾燥や、加齢による皮膚の水分保持量の低下により、皮膚の外部からの刺激が皮膚の内側に伝わりやすくなり、かゆみが生じます。

お風呂ではナイロンタオルやブラシの使用は避け、よく石けんを泡立てて、柔らかいタオルや手で皮膚を洗ってください。入浴後は皮膚がすぐに乾燥しますので、ワセリンや尿素軟膏など保湿剤を使用するとかゆみが生じにくくなります。かゆみがなかなか改善しない場合は、皮膚科医にご相談ください。

めまい

○朝目覚めたら、突然天井が回りだし起き上がれない。

○吐き気がひどくてトイレまで這っていくのがやっと。

○布団に戻り目を閉じて横を向くとめまいがおさまるが、天井を見た瞬間グルグルが始まる。

○手足はちゃんと動くか？しびれ・頭痛は？

○それつがまわらず話せないか？

○唾液が気管に入ってむせないか？

右に挙げた症状のうち、もしどれかに思い当たれば、脳血管に障害が起きているかもしれないので、すぐに救急車を。全部大丈夫なら耳の障害を考えます。

めまいが落ち着いたら耳鼻科で耳の機能検査を。この場合どんなに激しいめまいでも数日でおさまるので、あせらないことです。



おしえて、せんせい！Q&A

妊婦健康診査の補助券が14回使えるようになったんですか？

川崎市では妊婦健康診査の助成回数が平成21年4月から14回に増えました。

妊娠を正常に経過させて、健康な赤ちゃんを安全に出産するには、妊娠中の健康診査と保健指導の徹底が大切です。妊娠によりお母さんの身体にはさまざまな変化が生じ、非妊時とは明らかに異なってきます。妊娠中ほとんど健診を受けず、母児の状況がわからないまま飛び込み分娩をすると、母児ともにトラブルが生じることがあります。

このようにならないためにも、定期的な健診（※）が必要になります。その際、この補助券がご利用になれます。ただし、無料券ではないのでご注意ください。また、保険が適用になる場合はご利用になりません。



※妊娠24週未満（第6月）までは4週に1回、妊娠24週から36週未満（第7月から第9月末）までは2週に1回、妊娠36週（第10月）以降分娩までは1週間に1回の健診

市民向け公開講座一覧

川崎市医師会では、市民向け公開講座を開催しています。事前申し込みおよび参加費は不要です。ふるってご参加ください。

日時	講演名	演題	場所
11月1日（日） 午前10時	第32回かわさき市民祭り	「目の健康相談」 「皮膚科の健康相談」	「目の健康相談」川崎競輪場 東レストハウス 「皮膚科の健康相談」サンピアンかわさき 〔JR川崎駅、京急川崎駅 各徒歩15分〕
11月4日（水） 午後6時30分	川崎市医師会主催市民公開講座	「知っていますか？子どもたちのネットあそび～保護者の無知が子供をネット犯罪者に?!～」	エポックなかはら 〔JR南武線 武蔵中原駅 徒歩1分〕
11月8日（日） 午前9時	第28回宮前区民祭	「目の健康相談」	川崎市中央卸売市場北部市場果菜棟前 〔当日は東急田園都市線 宮前平駅から8～15分間隔で無料バスが運行されます。〕
11月8日（日） 午後1時	中原区医師会主催市民公開講座	「わかりやすい肝臓病のお話ー肝炎、肝硬変、肝がんー」	関東労災病院内 総合研修センター 〔東急東横線 元住吉駅 徒歩7分〕 〔東急東横線 武蔵小杉駅 徒歩12分〕 〔JR南武線 武蔵小杉駅 徒歩14分〕
11月14日（土） 午後1時30分	第80回市民のための腎臓病講座	「腎臓病と糖尿病の検査値（血液・尿）のみかた」 「腎臓病におけるカリウム制限」	てくのかわさき 〔東急田園都市線 溝の口駅 徒歩5分〕 〔JR南武線 武蔵溝ノ口駅 徒歩5分〕

あとがき

今回は、新型インフルエンザの特集を組んでみました。

川崎市医師会では、最大限夜間の診療時間の延長、休日急患診療所の医師の増員、ハイリスクの方へ適切な医療体制を整えることなど、安心な医療を提供していきたいと日々努力しております。