



「はしか」は死にいたることのある病気です！

医師 永嶋 由希子



こんにちは。今年の冬は比較的暖かく、(今のところ) 雪も少ないです。まだ油断はできませんが、このまま大雪にみまわれることなく春の到来を願って、このお便りを書いています。

最近よく目にするニュースに、はしか(麻しん)の大流行があります。フィリピン、マダガスカルでは多数の死者がでていますし、日本でも関西で集団感染が話題になっています。

この麻しん感染症は、きわめて感染力が強く、同じ部屋や電車の中にいるだけでもうつってしまうという空気感染をきたします。免疫をもっていない人が感染するとほぼ100%発症します。この感染症は、重症化しやすく、肺炎などの合併症で命をおとすこともあります。



はしかは元々子どもに多い病気ですが、今回の大流行で目立つのは成人の麻しんで15~39歳が全体の殆どを占めているといわれます。ほんの50年前までは、麻しんは感染して免疫をつけるのが普通でした。しかしその陰には多くの麻しん感染症による死亡がありました。一度感染すると確実に免疫がつき、2回目の感染は予防できます。

麻しん予防接種状況と推奨に関して年齢別にみると、

・昭和52年4月1日以前生まれの人は一回も接種してないと考えられます。しかし多くはすでに麻しんにかかっていると考えられ、基本的には接種不要といえます。

・昭和52年4月2日から平成2年4月1日に生まれた方は基本的に1回接種であり、十分な免疫がついてない可能性が高く2回目の接種が推奨されます。

・平成2年4月2日以降生まれの方は特例措置対象により、2回接種の機会があった世代になります。順調に2回接種済みなら再接種は必要ありません。

ただし接種歴については母子手帳などに記録がなければ、受けていないとみなします。接種したか不明な場合は、医師にご相談ください。

麻しん単独ワクチンについては供給が追いついていない状態で、当院では麻しん風疹ワクチン(MR)を推奨しています。仮に風疹ワクチンを2回接種していたとしても無害です。在庫状況や費用は適宜ご確認ください。当院のワクチン在庫はこの流行に伴い不安定となっていますので、在庫状況に応じて予防接種を提供できない可能性があることをご了承ください。さらに麻しんについてご質問のある方は、ご遠慮なく医師にお聞きください。



流行してから慌てることなく、日頃から予防を心がけましょう。

参考：国立感染症研究所 <https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ma/measles.html>

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/measles/index.html



入浴の効果

看護師 宮井由里子

入浴には、温熱作用、水圧作用、浮力作用の3つの作用があります。

① 温熱作用…体を温める働きのことです。湯船につかると体温が上がり、皮膚の毛細血管が広がって血流がよくなります。それにより新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質などが取り除かれ、疲労や痛み、コリなどが和らぎます。お湯の温度によって、心身への効果が異なるので、目的に合わせて調節してみましょう。

② 水圧作用…体にかかる水の圧力のことです。お湯の量にもよりますが、湯船で首までつかった場合、体全体にかかる力は約1トンとも言われています。つまりお湯につかると、体の表面だけでなく、皮膚の下の血管などにまで大きな圧力が加わるというわけです。その圧力で手足にたまった血液が押し戻されて、心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れを良くします。また腹部への圧力は横隔膜を上を押し上げます。すると、肺の容量が少なくなり、空気の量も減少し、これを補おうとして肺呼吸が活発になるという効果もあります。



③ 浮力作用…プールや海に入ると体が浮くように、湯船でも浮力が働いていて、空気中に比べると水中での重さは普段の約10分の1になります。そのため体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。また、水中で体を動かすと水の抵抗が加わるので筋肉の増強に利用される場合もあり、リハビリテーションなどでも活用されています。

効果的な入浴法については来月お話しします。

～お知らせ～

医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

・3月12・19・26日(火).....	横田医師
・3月18～22日・30日.....	中村医師
・3月23日(土).....	大竹医師
・3月28日(木).....	兒玉医師
・3月30日(土).....	河村医師
・4月3日(水) 4日(木).....	辻岡医師



【弓削MC・山之上国保診療所休診日】

- ・4月28日(日)～5月6日(月) : GW期間のため休診
- ・5月18日(土) : 学会のため休診

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

次回は平成31年4月27日(土)14:00からの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

