



「無に泣く (62~79) 世代」は 風疹抗体検査を受けましょう！



医師 辻岡 洋人



皆さん、風疹が今も流行していることをご存知でしょうか？ 風疹は成人がかかると症状が重くなることがあります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

1962 年～1979 年生まれの男性の皆様には、お住まいの自治体から、原則無料で風疹の抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券が市町村から送られています (2019 年 4 月から 3 年間)。

それは、この年代の男性の皆様には、過去に公的な予防接種が行われていないため、自分が風疹にかかり、家族や周囲の人たちに広げてしまう恐れがあるからです。



この年代の男性の皆様がこれから抗体検査を受け、必要な予防接種を受けると、免疫を持っている人が増え、風疹の流行はなくなると言われています。

対象年齢は覚えにくいですが、奈良のやわらぎクリニックの北和也先生が「無に泣く」世代というわかりやすい啓発用語を提案されています。

これは「ワクチンの無い時代」に「泣く泣く」ワクチンの打てない世代の男性が 1962 年 4 月 2 日～1979 年 4 月 1 日生まれの方であり、西暦との語呂合わせで「無に泣く：62 年 (むに) — 79 年 (なく)」世代と表現されました。これなら覚えやすいし、拡めやすいと思いませんか？



このゆげメディアだよりを読んで頂いている読者の方々は、女性やこの世代に合致しない方も多いかもかもしれませんが、自分の家族にこの世代の方々がおられれば、風疹抗体検査を受けることは是非すすめて頂きたいです！

あなたとあなたの家族、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って風しん抗体検査と予防接種をお受けください！





耐性菌

看護師 宮井 由里子

耐性とは、生物が薬剤に対して抵抗性を持ち、これらの薬剤が効かない、あるいは効きにくくなる現象のこと。抵抗性とは、自己にとって有害な状況から自己を守ろうとする性質のことです。

薬剤耐性菌で年 8,000 人死亡とニュースで取り上げられています。

薬剤耐性菌とは、抗生物質が効かない菌のことです。たとえば風邪をひいたとします。風邪はウイルスによっておこるので、抗生物質は効きません。しかし、前に風邪ひいたときにもらっていたからとか、医師に「抗生物質を出して下さい。」と頼んだり、又、頼まれた医師も抗生物質を処方して…。「ウイルス性腸炎」でも同じです。目的のない薬を内服することによってその薬に対抗する耐性が出来てしまいます。

細菌も生き物なので、生活環境が悪くなると生き延びるために環境に合わせて自分を変異させます。抗生物質で自らの生存が脅かされる時には抗生物質に耐えられるように自らの性質を変えたもの(耐性菌)が一定の割合で出現します。抗生物質を使えば使うほどその数も増えることとなります。抗生物質に対するイメージを変えてください。抗生物質は魔法の薬ではありません。熱がある病気でも抗生物質は不要

のこともあります。ちなみに、熱というのはウイルスまたはバイ菌と本人が戦っています。ある程度の戦いは必要です。戦いによって水分補給とか食事、睡眠に障害があるときは解熱剤を服用します。



戦いが終わるのには数日かかります。抗生物質が必要な時でも数日はかかります。翌日まだよくなると心配される気持ちもわかりませんが、食事・水分補給・睡眠などに障害がなければゆっくり休養しましょう。休養することは免疫力をあげて、回復力をアップさせます。

これから寒さ本番です。病気にかかったら、薬を正しく服用し、水分をたっぷりとり、十分に休養しましょう



医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

- ・1月11日・18日
- ・2月15日…………… 中村医師
- ・2月6～15日…………… 雨森医師
- ・2月8・10・15日…………… 大竹医師

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。

次回は令和2年1月25日(土)

糖尿病教室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。



診療体制変更のお知らせ

永嶋医師が産休のため、診療体制の一部が変更になります。

また、国保診療所での担当医が交代制になります。

ご理解ご協力をお願いします。