

健康だより

健康医療課

☎53-2101

各地域の保健センター

萩原 ☎52-1230

小坂 ☎62-3443

下呂 ☎25-2680

金山 ☎32-4500

麻しん・風しんに注意！

今年に入り麻しんや風しんが流行しています。

岐阜県においては、麻しんが1例、風しんは4例報告されており（10月10日時点）、散発的な発生にとどまっていますが、隣の愛知県では麻しん・風しん共に多数の患者報告があり、注意が必要です。

麻しん

○流行状況

平成27年に日本が麻しんの排除状態にあることが認められましたが、今年3月に沖縄で台湾からの旅行者に、麻しんが確認され流行しました。その後、愛知県や九州、関東でも流行しています。



○麻しんとは
空気感染する麻しんウイルスは強い感染力を持ち、免疫のない人はほぼ100%感染し、時に肺炎や脳炎などの深刻な合併症を起こします。

風しん

○流行状況

平成24年～26年にかけて全国的に流行し、その後減少していましたが、今年7月頃から関東を中心に患者が増えています。報告された96%が成人で、性別では男性が多く、年代別では男性が30～50代、女性は20～30代に多い状況です。



○風しんとは

軽い風邪症状で始まり、発疹や発熱、後頸部リンパ節腫脹などが主症状で

す。最大の問題は、妊婦が妊娠初期にかかると「先天性風しん症候群」と呼ばれる心疾患や難聴、白内障などの病気を持った子どもが生まれる可能性があることです。平成24年～26年の流行時には全国で45例の先天性風しん症候群の発生報告がありました。

麻しん・風しんを予防するために

麻しん・風しんウイルスは感染力が強いため、手洗いやうがいのみでは予防できません。予防接種が最も有効です。現在定期予防接種は、1歳児に1回、小学校入学前1年間の計2回行います。接種されていないお子さんは、必ず接種しましょう。

また今回は、免疫を持たない（低い）大人に流行しているのが特徴です。海外や国内の流行地に行く際は罹患歴や予防接種歴を確認し、なければ抗体価検査や予防接種をお勧めします。予防接種をする場合、免疫が付くまでに一定の期間が必要なため、計画的に接種しましょう。

なお風しんについては、妊娠を希望する女性や抗体価の低い妊婦の夫などで、一定の条件に該当する場合は、県の行う無料抗体価検査や、市の行う予防接種費用助成制度を利用できますので、ぜひご利用ください。

詳しくは各地域の保健センターにお問い合わせください。

下呂市立休日診療所

下呂市森801-10（下呂市民会館内）

☎24-1200

※事前に電話をしてお越しください。（予約はできません）

診療科目 内科、小児科
（急病者に限りります）

診療日 日曜、祝日、年末年始

診療時間 午前9時～午後3時

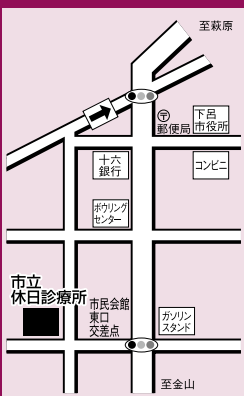
※受診の際は、必ず保険証やお薬手帳（ある場合）をお持ちください。

※急病者専用のため、平常継続して受けている治療はご遠慮ください。

※事前電話の方の診察を優先にすることがあります。

12・1月の担当医

1月	12月
27日(日) 阿部親司(阿部医院)	2日(日) 奥村昇司(あくらしんじ)
20日(日) 奥村昇司(あくらしんじ)	9日(日) 濱田崇志(市立小坂診療所)
14日(日) 村瀬寛紀(精製科クリニック)	16日(日) 小林源博(こやし整形外科)
13日(日) 中田宗彦(中田医院)	23日(日) 近藤史郎(近藤医院)
6日(日) 今井直人(花田医院)	24日(日) 大林秀成(萩原北醫院)
3日(木) 近藤史郎(近藤医院)	30日(日) 大塚正議(森宮鼻咽喉科医院)
2日(水) 小林源博(こやし整形外科)	31日(日) 小池利幸(小池医院)
1日(火) 藤岡均(藤岡医院)	1日(火) 藤岡均(藤岡医院)



※休日診療所の担当医は、地上デジタル放送ぎふちゃん(8ch)のデータ放送でもご覧いただけます。

骨髄バンクドナー登録制度を知っていますか

白血病や再生不良性貧血などの病気は、骨髄移植や末梢血幹細胞移植という治療法で治すことができるようになりました。この治療法には提供者（ドナー）がどうしても必要ですが、まだまだ不足しているため、移植を受けられない患者がいます。

一人でも多くの患者を救うために、一人でも多くのドナー登録が必要です。下呂市では、骨髄提供者への助成支援として「**骨髄移植ドナー等助成事業費補助金**」を設けています。

【ドナー登録ができる人】

年齢が18歳以上、54歳以下で健康な人。ただし、骨髄・末梢血幹細胞を提供できる年齢は20歳以上、55歳以下です。
※右記以外にも登録の要件があります。

【登録から骨髄提供までの流れ】

◎ドナー登録

ドナー登録は2mlの採血を行い、HLA型（白血球の型）が登録されます。◎適合したら

患者のHLA型と適合した場合は、説明や問診、健康状態などを調べるための採血が行われます。

◎最終同意

立会人のもとドナー候補者の最終的

な提供の意思が確認されます。（家族の同意も必要です。）

◎骨髄提供の場合

提供には通常、3泊4日の入院をします。骨盤の背中側に針を刺し、骨髄液を吸引します。

◎末梢血幹細胞提供の場合

白血球を増やす薬を3〜4日間注射し、通常1〜2日の入院をします。腕に針を刺し、血液中の造血幹細胞だけ取り出し、残りの血液を戻します。

◎提供後、数日内で退院し、日常生活に戻ることができます。

詳しくは日本骨髄バンクのホームページをご覧ください。
<http://www.jmdp.or.jp/>

犬のふんは必ず持ち帰りましょう

公園や道路などに放置された犬のふんに迷惑している人は少なくはありません。

犬の散歩をするときは、ふんを回収するためのスコップやビニール袋、尿を洗い流すための水入りペットボトルなどを持参しましょう。

飼い犬のふん

や尿の始末は、飼い主のマナーです。必ず飼い主が責任を持って片付けましょう。



from doctor フロム・ドクター

認知症とは脳細胞が何らかの原因で死んでしまったり、働きが悪くなったために記憶や判断力などの認知機能が徐々に低下し、日常生活を送るうえで支障が出てきた状態です。

認知症は痴ほう症と同義語ですが、2004年厚生労働省による公募に基づき認知症に統一されました。これは痴ほう症という言葉には差別的な意味合いがありふさわしくないと判断されたためです。

認知症は、病名というよりもさまざまな症状が集まって構成される症候群と考えたほうが良いようです。それは、原因がはっきりしない状態であり、診断がはっきり決められないからです。

現在、健常者と認知症の間には明確な境界があるわけではありませんが、認知症の前段階としてMCI (Mild Cognitive Impairment)

(Cognitive Impairment: 軽度認知障害) という段階があります。認知症とMCIを含めると現在65歳以上では4人に1人が該当するとされています。

MCIは、まだ認知症ではなくて、記憶障害（もの忘れ）を本人または家族が気付いています。決定したり実行したりする生活機能は正常で、日常生活は支障がない状態です。MCIは放置すると5年間で40%の人が認知症に進行するといわれており早期の対策が急務となっています。

MCIは早期に発見し、適切な治療・予防をすることで回復したり、認知症への進行を遅らせることができます。現在のところ有効な治療薬はありません。予防法は、適切な食習慣、適切な運動習慣、人とよく付き合う、読む、書く、ゲーム

認知症と軽度認知障害

をするなどの知的行動習慣、朝は決まった時間に起きるなどの睡眠習慣など、良いと思われる習慣を長年続けることが大切です。当院で開設している「物忘れ相談外来」を受診し相談することも適切な生活習慣を取り入れるうえで有効でしょう。

認知症の原因、治療薬については精力的に研究が行われています。認知症の多くは脳の神経細胞が徐々に脱落することによるものですが、神経細胞を再生させたり、神経細胞が死ぬのを防ぐ薬はまだ見つかっておらず、今後の研究の進展が待たれます。

では、認知症患者さんに薬を出すのはどうしてでしょうか。現在使用されている薬には根本的に認知症の進行を止めることは難しく、生活における障害を改善する効果も限定的です。認知症では脳の活動が低下

し、元気がなくなったり、意欲がなくなりますが、脳を活性化する薬によって気が回復する可能性があります。また、すぐ怒ったり、イライラしたりする症状に対して神経活動のバランスを調節する薬が使われます。薬を組み合わせて使用することにより、複雑な症状を抑え、残っている機能を保つ働きが期待されます。

高齢者で元気に生活している人の多くは長期間、意欲をもって、毎日、自分が正しいと信じている方法で、様々な習慣を実践しておられます。

MCI、そのあとにくる認知症への進行の予防については、最も有効な方法の一つは適切な生活習慣のようです。自分に合った生活習慣を意欲をもって気長に続けましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦