

いきいき 愛知だより

第16号

平成30年12月
発行



contents

特集

この人に聞きました

感染症について

この冬の「感染症」について、総合上飯田第一病院の後藤泰浩先生にお話をいただきました。

社会医療法人 愛正会
総合上飯田第一病院
小児科 部長

後藤 泰浩 先生



北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」

管理栄養士 菅原一子先生



公衆保健協会トピック



感染症について

今回は「この冬の感染症」について、
総合上飯田第一病院の
後藤泰浩先生にお話をいただきました。



この冬から春は、“風しん”に気をつけましょう!

今年(2018年)の8月、風しんの発生報告が特に千葉県や東京都を中心に目立ち始め、国立感染症研究所感染症疫学情報センターは、「風しんの急増に関する緊急情報」を続けて発表し警戒を呼びかけています。

風しんは、発熱・発疹・ときに首のリンパ節腫脹(しゅちょう)をおこす病気です。風疹ウイルスが飛沫感染(口や鼻から飛びだした微粒子が2mもの距離を飛び、近くにいる人の鼻や口から入る)して広がります。ほとんどが軽症で治ってしまい、熱を出す人が二人に一人、症状のない人もいて気がつかないこともあります。発疹の出る一週間前から熱が下がる頃までは周りに飛び散り静かに広がります。

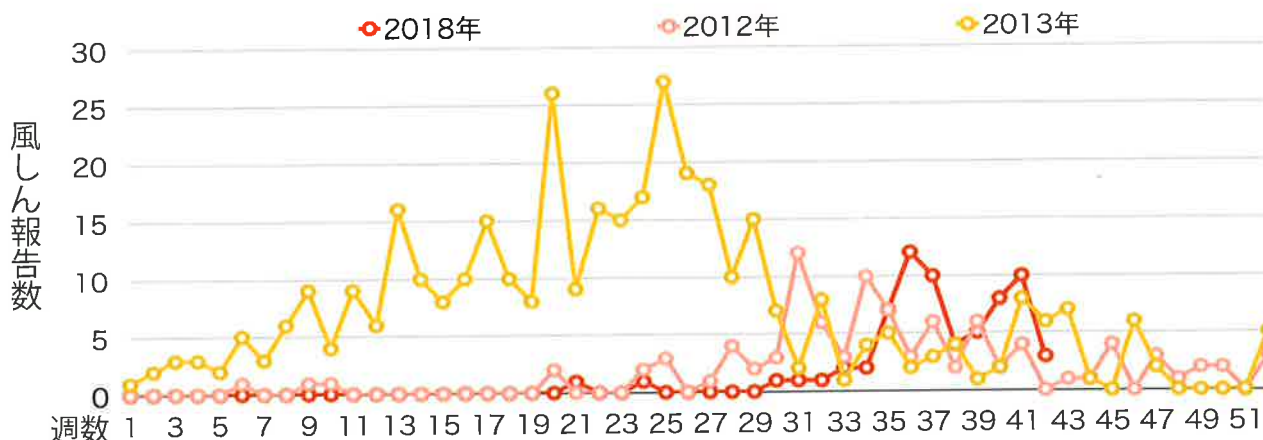
恐ろしいのは、「妊娠初期の妊婦さん」が感染すると、お腹の赤ちゃんに高い確率で、心臓の異常・目の異常・高度の難聴をはじめ深刻な障害を残します。発見したい保健センターを通じ、直ちに報告の義務が

あります。

その報告数が愛知県でも、急増しています。愛知県で94人(この2ヶ月で80人)全国では1,692人です。(2018年10月現在)

グラフでみると2012年流行のきっかけになった年に似ています。翌2013年には1万4千人を超す発症者と、45人の先天異常をもたらす大流行となってしまいました。行政もかつての流行の再来を防ぐための方策を立て始めています。

風しんワクチンを徹底して接種、免疫(病気を抑える力)をみんながつけることで防止できます。今のお子さん達は1歳時と小学校入学前に無料で麻疹風しん混合MRワクチンを受けておられるはず。おかげで子供たちの世界から風しんは一掃され、一時風しんは影を潜めたのですが、年長者や成人の中にはワクチンを受けておらず免疫のない方がいます。



後藤先生作図 愛知県衛生研究所「感染症週報値」から ※注 2018年の43週はこれから報告されることがあります。

あなたは 何年 生まれですか? 風しんワクチン接種状況チェック!

昭和37年4月1日以前に生まれた男女	定期接種が行われていませんでしたが、大半の人が自然に風しんに感染することで免疫があります。
昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれ の男性	中学生の時に女性のみを対象として、学校で集団接種が行われていたため、自然に風しんに感染する機会が減少しましたが、 男性は定期接種制度が行われていないので、風しんの免疫のない人が多い世代 です。
昭和54年4月2日～ 昭和62年10月1日生まれ の男女	男女とも中学生の時に予防接種を受ける対象になっていましたが、中学生の時に個別に医療機関で予防接種を受ける制度であったため、 接種率が低く、風しんの免疫のない人が多い世代 です。
昭和62年10月2日～ 平成2年4月1日生まれ の男女	男女とも幼児の時に予防接種を受ける対象となり接種率は比較的高いのですが、自然に風しんに感染する機会が減少したため、接種を受けていない人には風しんの免疫のない人が比較的多い世代です。

図 厚生労働省 感染症発生ページから



症例1



症例2



症例3



症例4

昭和62年以前の生まれで、特に予防接種制度がなかった時代の男性は危ないです。昔かかって免疫力があるか不確かな方はこの機に、「抗体検査」と「ワクチン接種」をお考えください。ワクチンを1回接種すると8~9割の方が免疫をもちます。これから妊娠を予定される女性はワクチン接種後にも確認のため「抗体検査」を受けてください。

ただし、現在妊娠中あるいは妊娠の可能性のある女性には予防接種はできません。そのかわり妊婦さんや周りの方が風しんに対する免疫があるかどうかは、「血液検査」で調べることができます。よく使われる風しんHI法で一般にはx16倍以上、より確実に予防が必要な女性などはx32倍の値が必要です。免疫が足りなかったら人混みを避け、不要不急の外出を控えるようにしてください。また、まわりにいる方(夫、子ども、その他の同居家族等)には、「抗体検査」や、「ワクチンの接種」を奨めてください。今多くの自治体が「抗体検査」や「ワクチン接種」に助成措置をとっています。

※名古屋市の場合、「ワクチン接種」は無料。

(ただし、平成31年3月31日まで)

「抗体検査」は自己負担となります。詳しくは、各自治体にご確認ください。

先天性風しん症候群(CRS)について

妊娠月別のCRSの発生頻度は、妊娠1カ月で50%以上、2カ月で35%、3カ月で18%、4カ月で8%程度です。成人でも15%程度不顕性感染があるので、母親が無症状であってもCRSは発生することがあります。

CRSの3大症状は、先天性心疾患、難聴、白内障です。このうち、先天性心疾患と白内障は妊娠初期3カ月以内の母親の感染で発生するが、難聴は初期3カ月のみならず、次の3カ月の感染でも出現します。しかも、高度難聴であることが多いのです。3大症状以外には、網膜症、肝脾腫、血小板減少、糖尿病、発育遅滞、精神発達遅滞、小眼球など多岐にわたります。

例として、ベトナムでは子供のときにワクチンを接種を受けていない母親が妊娠・出産し、多くの子供が罹患して生まれてきました。



社会医療法人 愛生会
総合上飯田第一病院 小児科 部長

後藤 泰浩 先生

(ごとう やすひろ)

- 1983年 名古屋大学医学部卒業 国立名古屋病院研修
- 1985年 名古屋大学医学部 小児科 入局
ウイルス病研究室所属
- 1988年 米国 National Institutes of Health 留学
- 1992年 名古屋大学医学部 小児科 大学院 卒業
- 2000年 4月より愛生会 総合上飯田第一病院 勤務
- 2006年 4月より小児科 部長

●所属学会

- 小児科専攻、日本小児科学会専門医、
- 愛知県小児科医会理事、名古屋市小児科医会理事
- 日本ワクチン学会員、臨床ウイルス学会員



2 料理紹介



cooking

疲労回復に役立つ料理の特集です。毎日の生活にお役立てください。

北海道の郷土料理 「ちゃんちゃん焼き」

鮭と野菜に味噌を加えて焼いた北海道の郷土料理。
お父ちゃんがつくるから、鉄板とハンカチをちゃんちゃんと呼ぶから。
ちゃんちゃんと呼べ、ちゃんちゃんと呼べられるから。
名前の由来はたくさんあります。



材料 2人分

鮭	2切れ
キャベツ	1/4個
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
ねぎ	1本
しめじ	1/2
バター	10g

味噌だれ

味噌	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

※写真の味噌は八丁味噌と白味噌を半々で作りました。

- ①鮭に塩コショウをする
 - ②味噌だれの調味料をすべて合わせる
 - ③キャベツはざく切り、玉ねぎは1cmくらいのくし切り、人参は1cmくらいの短冊切り、ねぎは斜め切り、しめじはいしづきを切りばらす
 - ④フライパンにバターを入れ、①の鮭を身の方から焼き、焼き色がついたらひっくり返す
 - ⑤焼いた鮭のまわりに③を入れ、②を回しかけたら蓋をして蒸し焼きにする
 - ⑥火が通ったら鮭の身をほぐしながら野菜と混ぜ合わせる
- ※フライパンの代わりにホットプレートを使用してもいいですね。

おまけ

鮭はピンク色の身をしていますが、『赤身魚』ではなく『白身魚』に分類されます。低カロリー・高たんぱく、ビタミンとミネラルが豊富に入っており、スーパーフードと言われています。また、DHAやEPAも多く含まれていますので血中コレステロール・血圧・血糖値を下げる働きがあります。抗酸化作用が強いアスタキサンチンが多く、美肌、メタボの予防、疲労回復などの効果があります。

profile 健康運動指導士・管理栄養士 菅原 一子(すがはら いちこ)先生

認知症予防、転倒予防、口コモ予防、ポールウォーキングを初め、各種健康教室で運動指導・栄養指導を行なっております。
○趣味: スキー、読書、食べること。



私たちの日頃の活動や出来事をレポートします。



今年もピンクリボンに参加しました

去る10月21日(日)、乳がん検診等が受けられる日曜日=J・M・Sとして、「女性医師・女性スタッフによる、年に一度の女性限定の健診日」を開催いたしました。

JMS(=ジャパン・マンモ・サンデー)は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院などに行けない女性のために、日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、認定NPO法人J.POSHと全国の医療機関が協力した環境づくりの取り組みです。昨年に引き続き、名古屋市内で賛同した10箇所の医療機関のひとつとして当協会もJMSに参加しました。

当日は、女性医師と女性スタッフのみの出務体制で、女性限定の健診とし、女性の皆様に喜んでいただけるよう、ワークショップやイベントも同時に行いました。

「ポーセラーツ」「ハーバリウム」「リボングッズ」などの製作参加。「カバードクロスグッズ」「リボングッズ」「アクセサリー」などの販売ブースも設営し多くの方の歓声があちこちで聞こえてきました。

健診を受けられた方には「当協会オリジナルのクッキー」をプレゼント。「多数の受診の方がいるのに大変スムーズな流れで感心しました」「女性のための企画はとても楽しかったです」

「また来年もここへ健診を受けにきます!!」のお声に、スタッフ一同ほっと胸をなでおろし・・・ピンクのリボンとピンクの風船一色に飾られた館内の後片けをしてJMSを終了しました。



access



地下鉄をご利用になる場合

地下鉄桜通線『中村区役所』④番出口より南へ徒歩5分

バスをご利用になる場合

○名鉄バス

中村区役所(西)下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

□市バス

中村区役所下車→「太閤通3」交差点を南に徒歩5分

黄金中学校前(栄24系統)下車→「黄金通2」交差点を北へ徒歩1分

お車の場合

黄金橋(陸橋)を北進すると左手にございます。

※お電話でお気軽にお問い合わせください。

※駐車場は裏手にございます。

P 駐車場有り 「15台無料」
数に限りがありますのであらかじめご了承ください。



一般財団法人 **公衆保健協会**

附属診療所・登録衛生検査所・集団検診センター

〒453-0804 名古屋市中村区黄金通二丁目45番地2

健康診断のお申込・お問合せは

0120-927-953

E.mail : info@hoken-k.or.jp

お電話受付時間

平日

9:00~17:00

公衆保健協会

検索