GSC
合田外科新聞
URL http://homepage3.nifty.com/GODA/index.htm

平成18年11月
第36号
合田外科
TEL 0797-71-2132
FAX 0797-74-1430

最近の話題：産科医不足



つい先日、奈良県で出産中の妊婦の方が脳出血を起こし、転院先が決まらないまま何時間も待たされ、遂には亡くなるという痛ましい出来事がありました。この件に限らず最近は出産に関しての色々なトラブルがよく報道されています。何故でしょうか？これらの奥には現在産科を取り巻いている複雑で厳しい状況があげられます。昔は出産は非常に大きなリスクを伴うと理解されていました。戦前は出生１０万に対して２００を越えていた妊産婦死亡率は最近でこそ一桁にまでなっていますが、それでも０ではありません。ベストを尽くしても救えない方が依然としていらっしゃいます。また新生児に関しても現代医学では救命できない場合や脳性麻痺などの障害が残る場合が依然として存在しています。しかし世間の方の捉え方としてはいかがでしょう？出産はうまくいって当り前、妊婦が亡くなったり、脳性麻痺が起こるのは医療ミスに違いない、というように受け止められる方が多いのではないでしょうか。このため医療訴訟も多く、産科を志望する若い医師は減少していました。この傾向に拍車をかけたのが平成１６年より必修化された医師の臨床研修制度です。医学部を卒業し、医師免許を修得したばかりの医師は研修医と呼ばれます。以前より研修医は２年間の研修が望ましいとされていましたが、平成１６年よりこれが義務化されました。同時に、以前は殆どの研修医は出身大学の医局に所属して研修を行っていましたが、平成１６年よりは一般の病院でも研修することが可能となりました。その結果、地方の医学部の出身者の多くは都会の病院に流れ、地方の大学では診療を維持するために、それまで派遣していた病院から医師を引き上げたのです。特に産科では著明で僻地の多くの病院で産科が閉鎖されました。僻地ではありませんが近隣では西宮市立中央病院も産科を閉鎖しています。産科を継続している病院には妊婦が殺到し、多くの産科医は疲弊しきっています。奈良県の出来事もこのような中で起こりました。少子高齢化時代に安心して出産するには何が必要か。医療にたずさわる人間だけでなく、行政や一般市民の方々にも重い課題が突き付けられています。

病気の知識：泌尿器科編：② 尿管結石



よく「石ができた！」と言いますが、いったいどこにできるのでしょう？体の中で石ができると言えば胆石か尿管結石です。尿管は腎臓と膀胱をつなぐ細い管です。腎臓の中にも石はできますがあまり症状はありません。しかし尿管に石ができる（腎臓から落ちてくる）とのたうち回る程の痛みとなります。腰が強烈に痛くて尿が濁っている場合には尿管結石の可能性が大です。石は尿と共に排出されることが多いですが、なかなか出ない場合には衝撃波を使った治療も行われます。石の成分は色々ですが、塩分や肉を控え、しっかり水分を摂って予防することが大切です。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザワクチンのお知らせ



インフルエンザワクチンはもう接種しましたか？１０月１６日より当院では接種を開始しています。直近では平成８年に大流行がありましたが、おおむね毎年ある程度は流行が見られます。ちなみに昨年は中規模の流行でした。ワクチンはインフルエンザを予防する唯一の方法です。特に持病のある方や高齢の方は必ずワクチンを接種して、インフルエンザ⇨肺炎⇨死亡という重症化を防ぎましょう！！

＜インフルエンザワクチン接種料金＞

	お一人	お二人以上
65歳以上	1000円／人	1000円／人
13歳以上65歳未満	4000円／人	3000円／人
13歳未満	3000円／人	2000円／人

左表は宝塚市民の方の場合です。６０歳以上で特定の疾患のある方（身体障害１級等）は１０００円で接種可能な場合がありますので受付にお尋ね下さい。

②肺炎球菌ワクチンのお知らせ

抗生物質の発達などにより減少しつつあった肺炎の死亡率が、最近また上昇しています。急速に症状が進んだ場合、特に高齢の方の肺炎では、抗生物質などの治療が間に合わないことも少なくありません。このため、事前に予防することの重要性が見直されてきています。インフルエンザの予防にインフルエンザワクチンが接種されるように、肺炎球菌による肺炎などの予防に肺炎球菌ワクチンが開発され、接種できるようになっています。肺炎球菌ワクチンは肺炎の原因の多くを占める肺炎球菌に対してのワクチンです。一度接種すると５年間有効と言われていますが再接種はできません。通常は健康保険は効かず実費となりますが、特に糖尿病や心臓病などの持病があり肺炎が重症化し易いと考えられる８０歳を越えている方では考慮してみる価値があると思います。当院でも取り寄せ可能で、これまでも数人の方が接種されています。詳しくお知りになりたい方は院長までお尋ね下さい。

薬の知識：⑱ 骨・カルシウム代謝薬

骨・カルシウム代謝薬は骨粗鬆症で用いられる薬です。骨粗鬆症では骨の量が減少すると共に、骨の中の構造が変化して骨の質が低下し、結果として骨が脆く折れ易くなってきます。食事でカルシウムを補ったり、適度な運動で骨を鍛えたりといった日常的な注意が大切ですが、程度がひどい場合には薬による治療が必要となります。当院で用いているものとしては、食事で十分にカルシウムが摂れない方用のカルシウム製剤のアスパラカルシウム、食事中のカルシウムの吸収を助ける活性型ビタミンＤ３製剤のアルファスリー、骨の吸収を妨げることによって骨を丈夫にするビタミンＫ２製剤のグラケー、最近非常によく用いられており効果も確実なビスフォスフォネート製剤のボナロンなどです。これらは全て内服薬ですが骨粗鬆症で痛みが強い方の場合にはエルシトニンという注射の薬剤を用いることもあります。当院ではボナロンを中心とした数種類の薬剤による併用治療を行っています。

GSC
合田外科新聞
URL http://homepage3.nifty.com/GODA/index.htm

平成19年1月
第37号
合田外科
TEL 0797-71-2132
FAX 0797-74-1430

最近の話題：感染性胃腸炎



昨年の１１月下旬から吐き下しの胃腸炎がはやっています。毎年冬の時期にはこのような胃腸炎がある程度みられ感染性胃腸炎と呼ばれていますが、今シーズンは今までにない程流行しており、厚生労働省も対策に乗り出しました。新聞にも載っておりましたが、宝塚でも山本の老人保険施設「エスペランサ」で１００名を越す集団発生が見られました。「エスペランサ」以外でも市内の多数の老人施設で集団発生があるようで対策が急がれています。冬の感染性胃腸炎の主な原因はノロウイルスで、カキの食中毒の原因になっているものです。よくカキにあたるとひどいことになると言われますが、ノロウイルスに感染すると激しい嘔吐・下痢が起こります。このウイルスはそもそも１９６８年にアメリカで集団発生した急性胃腸炎の方の糞便中から発見されたもので、その後ウイルスの詳しい性質が調べられ、胃腸炎を起こす大きな原因であることが明らかとなり、２００２年に「ノロウイルス」と命名されました。ウイルスによる感染が集団で起こると食中毒と呼ばれることになりますが、ノロウイルスが原因で起こる食中毒は件数では年間第３位（１００～２５０件）、また患者数では第１位です。但し元々それほど強い病原性があるという訳ではなく、激しい嘔吐・下痢が起こっても１～２日で治まりますので、通常は命を脅かすようなことにはなりません。しかし、お年を召した方・乳幼児・手術後の方などは脱水症を起こしたり、嘔吐物で窒息する場合がありますので注意が必要です。感染性胃腸炎に対しての特別な治療法はありません。腸の調子を整える整腸剤や吐き気を抑える薬を対症的に用い、脱水症状が強い場合には点滴を行ないます。カキだけでこれ程大勢の方が感染するとは考えがたく、今回のノロウイルス流行の原因ははっきりとは判りません。ノロウイルスは吐いた物や下痢便の中に潜んでおり、生命力が強く、口から感染します。吐いた物を洗った方が十分に消毒をせずに食事の用意などをすることによって感染が広がっていると考えられます。ノロウイルスは石鹸を使うと死滅しますので、とにかくこまめに石鹸を用いて１回１５秒以上しっかりと手を洗い、できるだけ予防するのが大切です。

病気の知識：泌尿器科編：③ 頻尿症



頻尿とは文字通り尿が頻回に（＝何回も）でることです。男性の場合は前立腺肥大症のために１回あたりの尿の出が悪くなって、結果として回数が増えることが多いようです。また女性でも年齢とともに膀胱の尿を貯める機能が衰え、何度もトイレに行くことになります。特に夜に何度もトイレのために目が覚めてしまい、十分に眠れないことに皆さん困っていらっしゃいます。この様な症状に対してはある程度効く飲み薬を置いていますので、頻尿でお困りの方はあまり我慢せずお気軽に御相談下さい。

医院よりのお知らせ

①新年の御挨拶



皆様、あけましておめでとうございます。昨年は１年間ありがとうございました。昨年末で私が診療を始めてから調度まる６年となりました。いつまでも若いと思っておりましたが、昨年はついに４０歳の大台にのり、厄年が近付いてきたせいでしょうか、以前程の無理はきかなくなってきました。２０代～３０代の頃は当直で殆ど一睡もしなくても平気でしたが、最近はちょっとしたことでもなかなか疲れがとれず、「ああ歳をとってきたのかな。」と感じられます。こんなことを言うとお年を召した方に叱られますが８０～９０歳まで元気に歩いて来られる方には驚かされます。人生の先輩である皆様に私の方が元気で長生きの秘訣を教えて頂きたい位です。いつもお話するように、無理せずボチボチと過ごしていきたいと思っておりますので、どうか今年も宜しくお願い致します。　　院長　　合田　潔

②インフルエンザワクチン

インフルエンザワクチンはもう接種しましたか？大部分の方はもうお済みかと思いますが、まだなようでしたら１月末まで接種することができますので、できるだけ早く受けて下さい。ワクチンはまだ十分にありますが、接種してから抵抗力ができるまでに１ヶ月程かかりますので、いざという時に間に合わなくなる心配があります。

	お一人	お二人以上
65歳以上	1000円／人	1000円／人
13歳以上65歳未満	4000円／人	3000円／人
13歳未満	3000円／人	2000円／人

左表は宝塚市民の方の場合です。６０歳以上で特定の疾患のある方（身体障害１級等）は１０００円で接種可能な場合がありますので受付にお尋ね下さい。

③宝塚ハーフマラソン救護班出動

１２月２３日の祝日、ハーフマラソンの救護班として出動致しました。合田外科での診療以外にも色々がんばっておりますので応援して下さい。

薬の知識：⑲ 睡眠薬



睡眠薬は不眠症に用いられる薬剤ですが、一口に不眠症と言っても様々なものがあります。寝付きが悪くなる入眠障害、ぐっすり眠れない熟眠障害、朝早く目が覚める早朝覚醒などといったパターンから分けることもできますし、身体的、生理的、心理的、精神医学的、薬理学的など原因によっても分けられます。原因は様々ですが根本的な治療は難しく、睡眠薬を使用せざるを得ない場合が多く見られます。当院では入眠障害の方には主として作用時間が短いハルシオン・レンドルミン・マイスリーを、また早朝覚醒などの方には比較的長く効くベンザリンを処方しています。また抗不安薬であるリーゼ・デゾラム・ワイパックス・メイラックスなども使用しています。睡眠薬は使わずにこしたことはありませんが、最近の物は安全性も高く、眠れないのを我慢するよりは服用してぐっすり眠れる方がいいでしょう。但しアルコールとの併用は禁物です。

GSC
合田外科新聞
URL http://homepage3.nifty.com/GODA/index.htm
平成19年3月
第38号
合田外科
TEL 0797-71-2132
FAX 0797-74-1430

最近の話題：花粉症



「最近どうも目が痒くて鼻水がよくでるな。」と思ったことはありませんか？もしあるならば、あなたは花粉症かもしれません。花粉症はある年から急に症状が出現しますので、去年まではどうもなっかたとしても、あるいは年齢が８０歳を越えていたとしても、いつでも誰でもなるかもしれない病気です。人間の体には、体内に侵入しようとする細菌などの外敵をやっつける免疫システムがありますが、無害な花粉にまで免疫システムが過敏に反応し、体にとって不都合なことが起こることがあります。いわゆるアレルギー反応ですが、これが花粉症の正体です。日本での花粉症の歴史はブタクサ花粉症で始まりましたが、現在では症状の強さと多くの方が罹っていることより、スギ花粉症が花粉症の代名詞となっています。スギは本州・四国・九州に分布するスギ科の針葉樹で、花粉（図１）の飛散時期の２月中旬から５月初旬に症状が出現します。代表的な症状はくしゃみ・鼻水・鼻詰まり・目の痒みで、アレルギー反応で生じた物質により血管や神経が刺激されて起こります。アレルギー反応は自律神経のバランスが崩れると悪化するので、花粉症に対しての対策としては、まず体の調子を整えておくことが大切です。またできるだけ花粉に触れないようにすることも重要で、花粉の飛散が多い日にはなるべく外出を控える様にしましょう。外出から帰って来たら、よく手・目・鼻を洗い、花粉をできるだけ落とすことも忘れず実行して下さい。こういった生活上の注意をしていても症状がきつくて困る様ならばお薬の出番です。当院ではアレルギー反応を和らげる抗アレルギーの飲み薬を中心に、目の痒みが強い方には抗アレルギーの点眼薬を、鼻詰まりがひどい方にはステロイドの点鼻薬をお出ししています。また花粉症があるのかどうか、他の物（ダニ・ハウスダストなど）に対してのアレルギーがあるのかどうかなど、血液でアレルギーの状態を調べる検査もしています。花粉症かな？と思われる方、ちょっと困ったなという方はぜひお気軽に御相談下さい。私（院長）と一緒に対策を練りましょう。


図１

病気の知識：泌尿器科編：④ 血尿



血尿には目で見てわかる肉眼的血尿と検査で初めてわかる顕微鏡的血尿（尿潜血）とがあります。肉眼的血尿は膀胱などの癌が原因であることが多く、詳しい検査が必要です。一方、顕微鏡的血尿は検診などでたまたま発見されることが殆どです。特に病気がなくても起こることがあり、大くは心配不要ですが、慢性の腎臓障害があったり、稀には癌が原因のこともありますので注意はすべきです。特に喫煙している方、鎮痛剤を多用している方、仕事でベンジンなどを扱ったことがある方、４０歳以上の男性などは癌の危険が高いと言われていますので、気を付けて下さい。

医院よりのお知らせ

①インフルエンザ流行に関して



この冬は歴史的な暖冬であるためか、例年に比べてインフルエンザの方が非常に少ないようです（もちろんインフルエンザワクチンによる予防効果が大きいのですが）。それでも２月の下旬より宝塚市内の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖が毎日のように見られ、また高熱で来院される方も段々と増えてきました。おそらく現時点（２月末）では大きな流行はないと思われますが、油断はできません。当院では迅速診断キットを用いて１５分でインフルエンザの判定をしています。インフルエンザの場合には発症４８時間以内ならばタミフルという抗ウイルス薬は非常によく効きますので、急な高熱がある場合はすぐに受診して下さい。

②宝塚市民検診に関して



４月から平成１９年度の宝塚市民検診が始まります。当院では血液検査・尿検査・心電図検査などの基本検診、血液検査で肝炎ウイルスの有無を調べる肝炎検診、血液検査で前立腺癌を調べる前立腺癌検診、検便で出血の有無を調べる大腸癌検診、胸のレントゲンを撮る肺癌検診を宝塚市より委託を受けて実施しています。これらの市民検診は７０歳以上の方、また国民健康保険に加入されている方は無料でできます（肝炎検診・前立腺癌検診を除く）。普通の健康保険ではなかなかしづらい検査もあり、非常にお得ですので、ぜひとも年に一度市民検診を受診して、病気の早期発見に努めて下さい。なお平成２０年度よりは法律の改正に伴い検診制度は大幅に変更される予定です。

③宝塚市健康大学講座に関して



宝塚市医師会では宝塚市と協力して、年に一度、５月～７月に市民健康大学を開催しています。今年は「予防できる病気～生活習慣を見直そう～」と題して５月１０日より全１０回の予定で行います。詳しくは宝塚市広報に掲載されますのでぜひ受講して、皆様の健康管理にお役立て下さい。

薬の知識：⑳ ジェネリック医薬品（追補）



最近、患者様にもジェネリック薬品という言葉が知られてきたようで、時々「ジェネリク薬品を下さい。」とおっしゃられます。昨年の５月号の当新聞でジェネリック薬品の説明をしましたが、少し説明不足だったので補足を致します。ジェネリク薬品は特許切れの薬品を、開発会社以外の製薬会社が作った物で、後発品と呼ばれています。薬の開発には膨大なお金が必要ですが、ジェネリック薬品は開発費が不要なので、安く作れる訳です。しかしジェネリク薬品にも問題はあります。即ち特許が切れた薬品しかないので、基本的には開発の古い薬品のみとなります。もちろん古くても良い物はたくさんありますが、最新の薬はありません。今飲んでいるお薬で既にジェネリック薬品がある場合には、ジェネリック薬品に変えても問題ありませんが、最新のお薬を飲まれている方の場合はジェネリック薬品では薬の効果が変わりかねませんので、安易に変えるのは危険です。

GSC
合田外科新聞
URL http://homepage3.nifty.com/GODA/index.htm

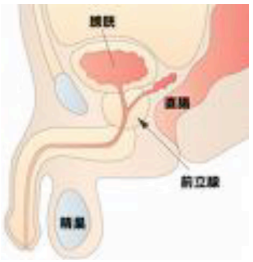
平成19年5月
第39号
合田外科
TEL 0797-71-2132
FAX 0797-74-1430

最近の話題：タミフル問題



インフルエンザの流行もようやく沈静化しました。今シーズンはワクチンの予測が当たっていたようで、接種をされた方は殆どインフルエンザに罹らなかったようですし、万一インフルエンザに罹った場合でも、あまり重症にはならなかったようです。さてインフルエンザと言えば、特効薬である「タミフル」に関して、ショッキングな話題がありました。タミフルは日本では平成１３年より使われているノイラミニダーゼ阻害剤というタイプの薬剤で、インフルエンザの病原ウイルスが体に侵入するのを妨げます。インフルエンザの症状が出てから４８時間以内に服用を開始すればよく効くと言われています。当院でもインフルエンザの方にお出ししていますが、殆どの方が翌日には平熱になり、非常に楽であったとおっしゃられます。ところが今年の２月に、仙台で１４歳の少年がタミフル服用翌日にマンションから転落するという事故が起こりました。実はこのような事故は以前から報告されており、平成１６年に岐阜県で１７歳の少年が自宅から国道に飛び出し交通事故で死亡した例、平成１７年に愛知県で１４歳の少年が、また平成１８年に沖縄県で１２歳の少年がマンションから転落死した例など多数あります。最も懸念されるのが薬剤の副作用ですが、昨年１１月に厚生労働省研究班より「タミフルの服用と異常行動に因果関係は無い。」との報告が出されており、異常行動の原因はインフルエンザ自身による脳障害（インフルエンザ脳症）と説明されています。しかし世論の盛り上がりもあり、因果関係は不明なものの、原則として１０代の方にはタミフルは投与不可との緊急通達が本年３月に厚生労働省より全国の医療機関に出されました。現在、改めてタミフルの副作用に関して検討されている段階です。インフルエンザは高熱が出るとはいえ、普通の方では死ぬような病気ではないので、今までスモン・サリドマイドなど多くの薬の副作用問題があったことを考えると慎重をきした方がいいでしょう。但し、まだ出現していませんが新型インフルエンザの場合は非常に致死率が高いと考えられていますので、タミフルの服用はやむを得ないと思われます。

病気の知識：泌尿器科編：⑤ 前立腺癌



前立腺は男性だけにある内臓で、膀胱のすぐ下にあります。年をとると殆どの男性では前立腺が腫れ、内側の尿の通り道（尿道）を圧迫するようになり、尿の切れが悪くなったり、尿に勢いがなくなったりします。これは前立腺肥大と言う良性の病気ですが、同じような症状を示す悪性の病気に前立腺癌があります。前立腺癌は症状だけではなかなか前立腺肥大と区別がつきませんが、血液検査のＰＳＡという値が区別に役立ちます。宝塚市では市民検診でもＰＳＡの測定ができますので（但し費用は要りますが）、気になる方は検診を受けてみて下さい。

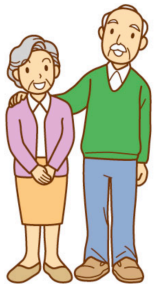
医院よりのお知らせ

①宝塚市民検診に関して



現在、平成１９年度の宝塚市民検診を実施しています。当院では血液検査・尿検査・心電図検査などの基本検診、血液検査で肝炎ウイルスの有無を調べる肝炎検診、血液検査で前立腺癌を調べる前立腺癌検診、検便で出血の有無を調べる大腸癌検診、胸のレントゲンを撮る肺癌検診を宝塚市より委託を受けて実施しています。これらの市民検診は７０歳以上の方や国民健康保険に加入されている方は無料でできます（但し肝炎検診・前立腺癌検診を除く）。宝塚市立病院の隣にある健康センターで行っている検診と同じ内容です。市民検診には普通の健康保険ではなかなか実施しがたい検査も含まれており、非常にお得ですので、ぜひとも年に一度市民検診を受診して、病気の早期発見に努めて下さい。なお、従来行っておりました乳癌検診に関しては制度の改正により当院では実施しておりません。御了承下さい。

②宝塚市介護保険認定審査会委員再任

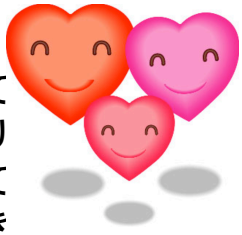


この度、宝塚市長より委嘱を受け、私（院長：合田潔）は介護保険認定審査会委員に再任されました。介護保険審査委員会は皆様から申請された介護保険の介護度を決める会です。宝塚市では新規・更新合わせて年間６０００件以上の介護保険の申請があり、５名ずつの委員よりなる全部で２０のグループが分担して審査に当たっています。宝塚市では医師会の協力の元に、私をはじめ４０名以上の医師が関わっています。私は委員に就任して５年目ですが、毎月１回宝塚市役所に赴き、合議体の長として介護・福祉の専門家と共に審査を行っています。介護保険に関してお聞きになりたいことがございましたら、お気軽にお尋ね下さい。

③宝塚市立学校校医再任

この度、宝塚市教育委員会より委嘱を受け、私（院長：合田潔）は宝塚市立学校校医に再任されました。宝塚市では各校に１人配置されている管理校医の他に、学校検診に協力する校医がおかれています。私は今年は５月１１日に高司中学校の検診に出勤することになっています。

介護保険あれこれ：① 介護保険とは？



最近は介護保険を御利用の方も随分と増えてきましたので、改めて宝塚市の介護保険がどうなっているのかを、市のホームページより抜粋してまとめてみます。シリーズでお送り致します。年をとってからの最大の不安は、病気やけがで寝たきりや認知症になったときどうするかということです。このような不安を取りのぞき、住み慣れた地域社会で安心して自立した生活が送れるように、本人や家族が抱えてきた介護の不安や負担を社会全体で支えていくために介護保険がつくられました。この制度は宝塚市が保険者となって運営し、要介護認定も行っています。４０歳以上の人が被保険者（加入）となって保険料を負担し、介護が必要と認定されたときに、費用の一部（原則として１割）を支払って介護サービスを利用するしくみとなっています。介護サービスは指定を受けた社会福祉法人・医療法人・民間企業などが行っています（続く）。

GSC
合田外科新聞
URL http://homepage3.nifty.com/GODA/index.htm

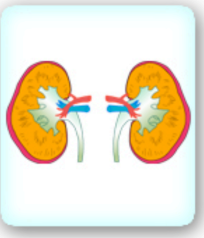
平成19年7月
第40号
合田外科
TEL 0797-71-2132
FAX 0797-74-1430

最近の話題：はしか



今年の４月から、東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県などの関東地方を中心として、全国で大学生の間にはしかが流行しています。７月になってようやく沈静化しつつありますが、まだ油断はできません。今まで「はしか」と言えば子供が罹る病気というイメージがありましたで、今回の流行にびっくりされている方も多いのではないでしょうか。はしかは正式には「麻疹」と呼ばれますが、麻疹ウイルスという微生物が原因の感染症です。麻疹ウイルスは非常に感染力が強く、唾などを介して感染が広まります。ウイルスに感染してから発症するまでの潜伏期は１０日程で、発症してからは「カタル期」「発疹期」「回復期」に分けられます。カタル期は２～３日で、３８度を越える発熱が見られ、鼻水や咳なども生じます。また口の中に白い斑点が見られることも特徴です。その後一旦熱は下がりますが「発疹期」になると再び３９度を越える発熱が生じ、同時に全身に発疹が広がります。この時期は２～３日で、鼻水などは少なくなりますが咳は依然として強くでます。発疹が出揃うとようやく解熱しだし、「回復期」となります。この頃には発疹も徐々に色褪せていきます。麻疹に対しては発症してからは特別な治療法はなく、脱水症状を和らげるための点滴や、発熱や咳に対して解熱剤や鎮咳去痰剤の投与が行われるくらいです。ですから大切なのはワクチンによる予防となります。調度、今の大学生が子供の頃に３種混合ワクチン（ＭＭＲワクチン）でムンプス（おたふく風邪）ワクチンの強い副作用がでたこともあり、この時期にワクチンを接種されていない方が比較的多く、今回の大学生での流行の一因になったと思われます。日本では小児の麻疹ワクチン接種率が低く、麻疹輸出国として諸外国より非難されてきました。最近になって小児のワクチン接種率は全国平均ではようやく８０％程になっていますが、地域によっては依然として５０～６０％の低い状況にあり、麻疹の流行が中途半端に抑制された状態であるといえます。そのため、麻疹に感染することもなく、麻疹ワクチンの接種も受けていないまま成長した大人の間での麻疹（成人麻疹）の増加が目立つという訳です。

病気の知識：泌尿器科編：⑥ 慢性腎臓病（CKD）



最近、慢性腎臓病という新しい概念の病気が唱えられています。腎臓は背中の左右に一つずつあり、体の中の老廃物を濾過して、おしっこにする内臓です。腎臓が全く働かないようになると透析をしなければならなくなりますが、そこまで悪くならなくても、腎臓の機能がある程度低下すると心筋梗塞や脳梗塞が起こり易くなることが最近明らかとなり、このような状態を慢性腎臓病と呼ぶようになりました。腎臓の機能が低下する原因は肥満・糖尿病・高血圧・喫煙など様々ですが、予防できることも多いので、日頃から注意をするようにしましょう。

医院よりのお知らせ

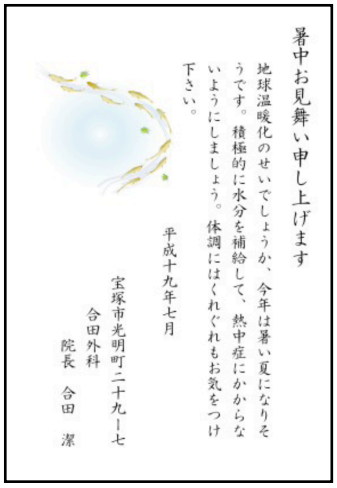
①お盆休みに関して



ご来院の皆様には大変に御不便をおかけし、誠に申し訳ございませんが、今年も例年通りお盆休みを頂きます。お盆の時期、８月１３日（月）～８月１５日（水）の３日間、休診させて頂きます。宜しく御了承をお願い申し上げます。

日	月	火	水	木	金	土
8/12	8/13	8/14	8/15	8/16	8/17	8/18
休診	休診	休診	休診	診療	診療	診療

②暑中お見舞い申し上げます

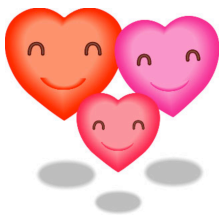


６月下旬から猛烈に暑い日が続いています。毎年この時期になると暑さのためにぐたっとしてきますが、どうも年々暑さがひどくなってきているような気がします。この季節に注意しなければならないのが「熱中症」です。気温が高かったり、激しい運動などで体内でたくさんの熱が発生することが原因で起こります。症状は軽い場合には手足やお腹の筋肉に痛みを伴う痙攣が起こる程度ですが、ひどくなると目眩・頭痛・嘔吐などが起こったり、極端な場合には意識障害を起こして死亡することもあります。日射しが強く気温が高い時はできるだけ戸外の活動は控えるようにしましょう。戸外での活動は日射しが弱く気温が低い朝夕だけとし、帽子やパラソルを使って直射日光を避けましょう。また汗をかくと水分だけではなく塩分も失われますので、薄い塩水で補うようにして下さい。こまめに休息をとって無理をしないことが肝心です。

③第１回宝塚医療福祉市民フォーラム

９月８日（土）に宝塚ホテルで「これからの医療・介護はどうなるか」と題して講演会・シンポジウムが開催されます。医療・介護は今後ますます厳しく締め付けられると考えられます。この機会に皆様も参加して一緒に勉強してみませんか？お問い合わせは宝塚市医師会（☎０７９７－８６－１１１４）まで。

介護保険あれこれ：② 介護保険に加入するには？



宝塚市に住んでいる４０歳以上の方は法律により、介護保険の加入者（被保険者）となります。４０歳以上６５歳未満の方は第２号被保険者、６５歳以上の方は第１号被保険者と呼ばれます。第１号被保険者の方は介護や支援が必要と認定された場合に介護サービスを受けられます。第２号被保険者の場合は癌の末期や関節リウマチなど１６の特定疾病という病気が原因で介護や支援が必要と認定された場合にのみ介護サービスを受けることができます。実際に介護保険のサービスを受けるためには、まず市役所の介護保険課に本人か家族が申請書と介護保険の保険証を提出しなければなりません。この時、かかりつけ医（主治医）が必要ですので、あらかじめいつも診てもらう先生に頼んでおきましょう。その後、実地調査の結果と主治医の先生の意見書を元にして認定審査委員会で介護の程度を決定します。概ね１ヶ月程で認定結果の通知が届きます。