



# はつらつニュース 第131号

## ワクチン ラッシュ

孫が3カ月になって、ワクチンの接種が始まりました。昔と違って超過密なスケジュールです。



### ワクチンギャップ解消

ひと昔前、日本はワクチン接種後進国でした。日本人が欧米に滞在する際には、ワクチン接種の証明を求められることがありました。

厚労省もこれを重視して、次々とワクチンの定期接種(無料化)を拡大してきました。小児のインフルエンザ桿菌ワクチン、肺炎球菌ワクチン、水痘ワクチン、B型肝炎ワクチンです。まだ任意ではありますが、おたふくワクチン、ロタウイルスワクチンがあります。但し、中学生女子の子宮頸癌ワクチンは、副反応のため現在中断しています。

今の赤ちゃんは生後3カ月から1歳になるまでに、10種類のワクチンを接種することになります。この期間に10数回針を刺されたら、病院嫌いになるのも無理がありません。

### 肺炎予防

私も65歳になって、肺炎球菌ワクチン接種の補助券が届きました。肺炎球菌は高齢者肺炎の大

半の原因菌です。肺炎球菌の種類は90種余りもあり、そのうち補助が出るワクチン(ニューモバックス)は27種類(価)をカバーしています。残りが60もあると心配をされますが、27種には主な原因菌が含まれています。

一方もうひとつ別の肺炎球菌ワクチンがあります。小児用の肺炎球菌ワクチンのプレベナーです。幼児はニューモバックスでは免疫を作る力が弱いため、プレベナーを使います。プレベナーは13価とカバーする種類は少ないですが、抗体(免疫力)を作る能力は強力です。ニューモバックスは5年毎の接種が必要ですが、プレベナーは1回の接種で生涯効果があります。ニューモバックスのカバーから漏れた種類の菌にも効くので、自己負担になります。決して高くはないと思います。特に孫の世話をお願いすることがある高齢者の方は、2種類の肺炎球菌ワクチン接種が望まれます。

### 帯状

### 痛いジュー疱疹

水ぼうそう(水痘)は、殆どの

人は幼児期に罹り、1週間程で自然に治ります。水痘の原因は、水痘ヘルペスウイルスで、水痘が治った後も、神経の奥深くに潜んでいます。そして過労やストレスで免疫力が低下した時を狙って再び活動を開始します。神経に沿って表面にはい出し、水痘様の水疱を作ります。小児の水痘と違って体の半身に生じ、周りは赤く腫れ上り、チクチク、ピリピリといった痛みを伴います。

加齢による免疫力低下で起こり易く、50歳以上が全体の7割を占めます。80歳までに3人に1人が罹るとされ、高齢者にとって警戒が必要な病気です。

帯状疱疹のやっかいなのは、やっとな皮膚の発疹が消えても、痛みが残るといことです。治療開始が遅れたり、免疫力の低下が進んだ80歳以上の高齢者で多く見られます。3カ月以上続く痛みは、帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼ばれ、治療に手こずります。一度罹った患者さんは、「もうあの痛みだけは、二度と味わいたくない。」と言われます。

幸い2016年より、帯状疱疹の予防に水痘ウイルスワクチンが使用できるようになりました。50歳以上の方は、有料で接種できます。1回の接種で5年間有効です。あの痛みを考えると接種して損はなさそうです。

この水痘ワクチンは日本人が開発したもので、全世界で使用されています。米国ではツォスタバックスと呼ばれ、以前から帯状疱疹予防に成人に接種されて

いました。遅ればせながら日本に逆輸入されたわけです。米国の効果は、接種すると帯状疱疹に罹る率が半分に減ります。また痛み(PHN)の発生も1/3に抑えられるということです。帯状疱疹に罹った人は、治ってから1年間開けて接種すると良いでしょう。

もし帯状疱疹と分かたら、できるだけ早く抗ウイルス薬を服用開始することです。早ければ早い程、効果が高く、PHNへの移行も少ないとされています。1日1回2錠を1週間の服用で済む薬もありますので、利用して下さい。

### 備えあれば憂いなし

さて、年間1800万人以上の日本人が海外へ出かけています。日本の衛生状態はトップクラスで、ハエや蚊は少なく、水道水は飲めるし、水洗トイレのウォッシュレットも普及しています。

一方海外では、飲料水を介して、コレラ、腸チフス、A型肝炎に罹る恐れがあります。蚊が媒介する日本脳炎、マラリア、黄熱、デング熱も渡航者により日本に入ることもしくありません。致死率100%の狂犬病も残っており、犬に触れると危険です。日本脳炎、A型肝炎、腸チフス、破傷風、黄熱、狂犬病のワクチンは、日本でも接種可能です。渡航前に計画的に接種して、渡航先で痛い目に遭わなくて済むようにして下さい。日本の常識が海外でも通用するとは限りません。

うらかな季節となりました。デイルームでは天気の良い日に窓を開けて換気をしています。心地良い自然の風はとても気持ちがいいです。そんな午後の昼下がりデイケアの皆様が熱中しているのは“間違い探し”です。間違い探しとは2つの絵を見比べて違っている部分を探し出すパズルです。ルールが簡単なことから新聞や雑誌でもよく掲載されており、子供から高齢の方まで幅広く楽しめる大人気です。実はこの間違い探しは脳トレ・認知症予防に最適であり、実際多くの介護施設でも脳トレの一環として導入されています。百聞は一見にしかずと言うので、デイケアでも実際に“間違い探し”をためてみた所、ご利用者さまだけでなくスタッフもハマりました(笑)。絵柄も豊富で中には季節に関連した物や懐かしい行事風景を題材にしている物もあるので、昔を思い出しながら自然と会話も弾みます。デイケアでは毎回おやつ時間の後に実施しておりますが、楽しみにされている方が多いので少しでも時間が遅れると催促されてしまうことも！始めた頃は半分しか見つける事が出来なかった方でも、繰り返し取り組んでもらう事で見つける個数も徐々に増え、時間差はありますが皆様見事全問クリア出来る様になりました。簡単な問題から難題まで用意していますが、日に日に上達され探すス

ピードも速くなってきており、今では難易度を上げて挑戦されています。遊び感覚で楽しめると同時に集中力や観察力、分析力などが自然に養われ認知症の進行予防にもなるので、まさに一石二鳥かと思えます。ご利用者様の中には「自宅でもやりたい」「どこで売っているの？」と聞かれることもあります。実は100円ショップでも購入できます。最近の100円ショップでは頭の体操、脳トレグッズなど種類豊富に取り扱っております。100円で始められるのなら気軽に挑戦しやすいかと思えます。

6月になれば梅雨入りの時期となりますが、晴れた日は紫陽花やクちなしなど綺麗に咲く花を見て楽しんで、しとしと雨の日は鉛筆一本で出来る頭の体操を始めて梅雨を楽しく過ごしてみてください。

横路 正和

集中しています！

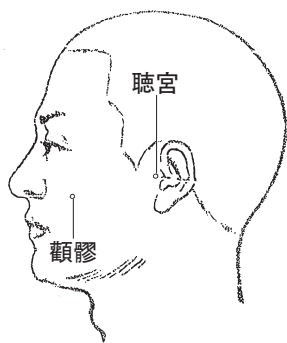


## ★東洋医学入門

～その101～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 手の太陽小腸経



**天 窓 (てんそう)** ……「天」は頭を指し、「窓」は頭部にある七竅(眼・鼻・耳・口の7つの穴のこと)を指しています。この経穴は七竅の疾患を治すので、窓を開け気の通りを良くすることからこの名がついたといわれています。後頸部痛、顎関節症、耳鳴り、難聴に用います。

**天 容 (てんよう)** ……「天」は頭部、「容」は引き入れる、受け入れるという意味があります。この経穴は耳の下、下顎骨の後ろの頭部に位置していて、頭頸部の疾患を治す効果があることからこの名がついたといわれています。治療としては頸部の病、うなじが凝って首が回らないとき、またものが言えないとき、胸が痛い、胸が重苦しくて息することもできないようなとき、歯が痛い、耳鳴りがする、難聴があるときにこの天容穴を使います。

**顚 膠 (けんりょう)** ……「顚」は、顔面部の頬骨、「膠」は骨の陥凹、くぼみの意味があります。この経穴は頬骨の真ん中の陥凹にあるので、顚膠という名がつけられたといわれています。治療としては顔面神経麻痺や三叉神経痛、急性鼻炎、副鼻腔炎などに対して用いられます。太陽・下関・頬車・合谷と組み合わせて三叉神経痛を治していきます。

**聴 宮 (ちききゅう)** ……「宮」は要所のことで、この経穴を治療に用いると聴力が回復することから、この名がつけられたといわれています。聴宮穴は手の少陽三焦経・足の少陽胆経・手の太陽小腸経の三脈の交会する所とされています。中医学では清頭聰耳の作用があるとされており、耳の疾患によく用いられます。耳鳴りや難聴の他、耳門・聴会・前谷と組み合わせて中耳炎を治療していきます。

## お知らせ



ゴールデンウィークが始まります。暦通りの休みとなります。お薬切れのないようお願いします。

5月20日(日)は市の当番医になっています。午前9時から午後5時まで診療を行います。

緊急連絡先 (院長の携帯番号) 090-4148-0665



田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>  
はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20 TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156