

みたまみ だより

vol. 4
2012年8月

不活化ポリオワクチンの話 2・3

外来紹介 婦人科 4

部署紹介 地域医療連携室 5

新入職員インタビュー 6

薬剤師の独り言 7

唾液腺マッサージ 8

からだに美味しいレシピ
豆腐スムージー 8



医療法人 恒仁会
新潟南病院

併設
介護老人保健施設 女池南風苑
在宅介護支援センター 女池南風苑
(指定居宅介護支援事業者)
新潟南訪問看護ステーション

〒950-8601
新潟市中央区女池神明1丁目7番地1
TEL (025) 284-2511 (代表)
FAX (025) 284-2080

<http://www.niigataminami-hp.com/>

基本理念 / 医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします



写真提供：看護職員 小沼末子
(新潟某所にて)

今秋からポリオワクチンの定期予防接種が変わります

不活化 ポリオワクチン の話

ポリオの不活化ポリオワクチンが4月下旬、厚生労働省の承認を受け、今秋から乳幼児への接種が始まります。新しいワクチンがなぜ必要か、ワクチン接種がどう変わるのか、小児科の楽原厚医師にお話を伺いました。

ポリオの歴史

昭和の半ばまで日本国内には年間1500~6000人程度のポリオ感染が報告されていました（昭和35年には6500人に達したそうです）。昭和36年に経口生ワクチンが緊急輸入され全国一斉に集団接種されました。昭和37年のポリオ麻痺患者数は289人、昭和38年は131人と減少し昭和45年以降は10人以下になりました。野生株の感染患者は昭和55年の1人が最後です。平成12年には国内根絶宣言が出されました（近年でも南アジアとアフリカの一部の国での患者発生が報告されています）。このように、ポリオ生ワクチンは日本での野生株のポリオ感染の根絶に大きな役割を果たしました。しかし弱毒化されているとはいえ、生きたウイルスを用いたワクチンであるため、頻度は高くないのですが、ワクチン株に由来するポリオ麻痺が報告されています。また乳幼児に接種されたワクチン由来のポリオウイルスに周囲の人が感染してポリオを発症したという事例も確認されています。昭和56年以降のワクチン由来のポリオウイルスが分離された麻痺患者数は2年に1~2人程度でした。



小児科医師
楽原 厚

- 昭和15年— 全国各地で患者が発生。
- 昭和35年 6500人に達する患者が発生、大流行となった。
- 昭和36年 経口生ワクチンを緊急輸入。患者・死亡者数は激減。
- 昭和56年 国内での野生のポリオウイルスによるポリオ麻痺患者の発生が無くなる。
- 平成12年 国内のポリオ根絶宣言がWHOから出される。



「生ワクチン」から「不活化ワクチン」へ

平成24年9月1日からこれまでの経口生ワクチンに代わって不活化ポリオワクチンが定期接種として導入されることになりました。生ワクチンと異なり生きたウイルスを用いないため腸管の局所免疫は付きませんが、ワクチン株の感染の危険が無くなります。血清中和抗体は良好に上昇するためポリオ感染時の麻痺発症が予防できます。副反応は他の不活化ワクチンと同様に発熱・接種部位の腫れ等です。

接種方法	皮下に注射する「皮下接種」
接種回数	4回
接種時期	通年接種が可能
まひの発生	ない

接種回数

接種のスケジュールについては市報にいがたに掲載されると思いますが、ワクチン未接種の児は4回、生ワクチン1回接種の児は3回、不活化ポリオワクチンを自費で1回、2回あるいは3回受けている児はそれぞれ追加で3回、2回あるいは1回受けることになっています。



おすびに

日本ではポリオは根絶しましたが、世界ではポリオ麻痺の患者が発生しており、今後も予防接種の継続は大切です。こどもたちの将来のために確実に受けましょう。



婦人科医師
寺島 隆夫

▶ 月経随伴症状

近年、少子化に伴う月経の回数の増加に伴い、月経に関係する愁訴が多く見られます。直接命にかかわりませんが、女性のQOLを著しく障害します。月経随伴症状は、①月経困難症と②月経前症候群に分けられます。

① 月経困難症

月経開始と共に、下腹痛、腰痛、腹部膨満感、嘔気、頭痛、脱力感、疲労、いろいろ、下痢、憂鬱等の症状が見られます。原因は頸管の狭小、プロスタグランジンなどによる子宮の過収縮です。機能性月経困難症と器質性月経困難症に分けられます。

▶ 器質性月経困難症とは

子宮内膜症、子宮筋腫等子宮及びその周辺に病気がある場合です。近年、超音波診断、MRI、CT等の画像診断により、正確に診断出来るようになってきています。治療も、NSAIDs、卵胞ホルモン・黄体ホルモン配合剤（LEP）、黄体ホルモン剤、GnRHアゴニスト、手術等多様になり、それだけ選択肢が多くなりました。

▶ 機能性月経困難症とは

器質性疾患が無い場合で、50%弱の頻度です。無排卵ではありません。経血を排出するための子宮の過収縮が原因ですので、大体はNSAIDs等の鎮痛剤で収まります。最近、LEPが治療薬として健康保険で認められるようになりました。毎月の生理痛で悩んでいる方は相談されると良いと思います。

② 月経前症候群

PMS: PreMenstrual Syndrome

月経前2週間から始まり、月経開始とともに軽快する多彩な神経症状と身体症状をもつ症候群です。中等症、重症は成人で6%、思春期11%程度に認められます。中等度以上になると治療の必要性があります。安定剤や抗うつ剤（SSRI）が必要な場合もあります。最近のLEPにて効果がみられることが報告されています。

以上の様に月経随伴症状は多彩な症状を呈しますが、下腹痛、腰痛で仕事に救急搬送される例も多々あります。毎月のことですので、きちんと自己管理されることが望ましいと思います。



▶ 月経随伴症状の種類

月経随伴症状

① 月経困難症

- ▶ 器質性月経困難症
- ▶ 機能性月経困難症

② 月経前症候群 (PMS)



地域医療 連携室

私たちの業務は、救急病院からの転院相談（病病連携）、診療所からの紹介の対応（病診連携）、また退院後の生活の不安を除く為、地域のケアマネジャーと連携して退院後の医療介護サービス（在宅診療・訪問看護、介護・訪問リハビリ）などの相談業務などを行っています。



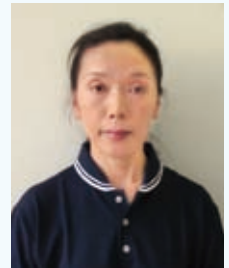
退院前カンファレンスの様子です。
退院後の生活について、主治医、ご家族、ケアマネジャーなどと話し合いを行います。



実際の在宅診療の様子です。
寝たきりで外来受診が大変な方の家に伺い、診察を行います。



当院には、医療相談員がおります。
入院中の方だけでなく、
外来の方の相談もお受けしています。
在宅での医療や介護に不安のある方など、
お気軽に声を掛けてください。



医療相談員
神田 洋子



医療相談員
小野寺 よしこ

私たち2名で
医療相談員を
担当して
おります

医療相談室 新潟南病院 4階にあります。お気軽にお越しください。



新入職員 インタビュー

当院は今年度、看護師をはじめ医師事務作業補助職員、介護職員等9名の新入職員を迎えました。入職時新人オリエンテーションで、新潟南病院の理念や医療安全・技術研修を学びました。新入職員にインタビューしてみました。

Q1 現在の職業に就こうと思ったきっかけは何ですか。

- 1日看護師体験をした時の医療の知識と技術に憧れたから。人の役に立てる仕事だからです。
- 仲が良かった祖母が骨折をきっかけに寝たきりになりました。何か手伝おうとしても、私では心配だからと、何もさせてくれません。そんな関わりから看護師の資格を持って技術を身につけて、祖母をはじめ色々な人と信頼関係を築けるようになりたいと考え看護の道を選択しました。

Q2 社会人になって、学生の頃との違いは何ですか。

- 責任感の重さを思い知らされました。自分が話したこと、行ったこと、考えたこと全てが患者さんにダイレクトに反映するということを痛感します。
- 学生の頃は先生や指導者に守られて行っていた手技も今は1人で行う事が多くなり、患者さんに対する責任感がより一層大きくなったと自覚しています。

Q3 新潟南病院の職員として、どう働きたいですか

- 新潟南病院の職員として温かな気持ちと適切な態度で患者様に接して、皆さんにご指導していただきながら、少しでも早く職場になれるようがんばっていきます。
- 患者さんの立場に立って、他職種と連携を図りながら働いていきたいです。

Q4 これからの抱負を教えてください。

- 1つ1つの業務で分からない事は確認し、ミスなく行えるようにしていきたいです。知識、技術、態度と共に備わった看護師を目指して少しでも成長できるようにしていきたいです。
- 日々勉強して、患者さんの状態を理解できるようにしたいです。



今後は病院の基本目標である傾聴と共感を胸に医療人としての知識を身に付け、職場環境に早くなれるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



薬剤師の独り言



vol.1 高尿酸血症について

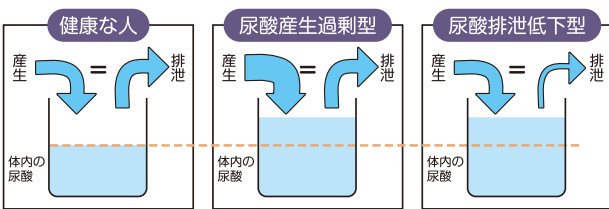
今回より薬剤師による季節や流行に合うかどうかは分かりませんが皆さんの為になる情報を発信していきたいと思えます。

初回となる今回はビールのおいしい季節に心配な「高尿酸血症」をあげてみたいと思えます。

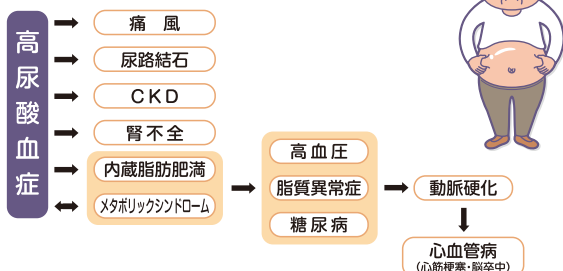
「尿酸」は、私たちの体の細胞や食品に含まれる「プリン体」から作られ、通常は血液に溶けた状態で存在します。健康な人の体内では、毎日ほぼ同じ量(約700mg)の尿酸が産生され同じ量が尿や汗などとして排泄されています。そのため体の中に残る尿酸の量(「尿酸プール」)は一定に保たれています。

ところが、尿酸の排泄量が減ったり、尿酸の産生量が増えたりすると、体内の尿酸プールが増大し、血液中の尿酸の値(「血清尿酸値」)が高くなります。性、年齢を問わず、血清尿酸値が7.0mg/dLを超えた状態を高尿酸血症といいます。高尿酸血症そのものに症状はありませんが、その状態が長期間持続することで様々な合併症を引き起こします。

●高尿酸血症のタイプ



●高尿酸血症の合併症



高尿酸血症の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法を組み合わせで行います。とくに、食事と運動における生活習慣の改善はメタボリックシンドロームをはじめとした他の生活習慣病の予防にも効果が期待できますので積極的かつ継続的に取り組みましょう。

薬物療法には①血清尿酸値を下げる薬と②尿をアルカリ化する薬の二種類があります。

①血清尿酸値を下げる薬には「尿酸が体の中で作られるのを抑える薬(尿酸生成抑制薬)」と「尿酸を体の外へ出しやすくする薬(尿酸排泄促進薬)」があります。いずれかあるいは両方を併用して服用します。

②尿をアルカリ化する薬は酸性へと傾いた尿は尿酸が結晶化しやすくなります。その尿をアルカリ性へ傾かせて尿酸を溶けやすくし尿から排泄しやすくする薬です。

高尿酸血症の治療目標

血清尿酸値 … 6.0mg/dL以下
尿pH …………… 6.0~7.0

ここで冒頭に話題に出したビールのお話を付け加えておきます。ビール・発泡酒・新ジャンル(第三のビール)・ビールテイスト(ノンアルコールビール)にはプリン体が含まれています。ノンアルコールビールにもと思われるでしょうが、しっかりと入っています。気をつけてこの夏を乗り切りましょう。

プリン体含有量

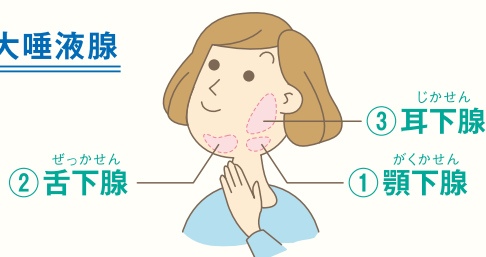
- ビール …………… 18~50mg
- 発泡酒 …………… 0~20mg
- 新ジャンル ……… 2~35mg
- ビールテイスト… 0~14mg

口が渇く、つば(唾液)が出にくい・・・、 そんな症状でお困りの方に、唾液腺マッサージ!!

唾液の作用には、口の中を綺麗に保つ(自浄作用)・食べ物を飲み込みやすく、更には消化を助けてくれる大事な働きがあります。実は年齢を重ねるにつれて唾液量は少しずつ減少してくるのです。唾液が減ることで、口の渇きや食べにくさはもちろんのこと、口臭や歯周病の原因ともなります。口腔内が乾燥することで、言葉もはっきりとせず話しづらさを感じる方もいます。そこで今回は、誰でも手軽に唾液分泌を促進出来るマッサージを紹介していきます。

口の周りには唾液を分泌する唾液腺が点在しています。その中でも分泌量の多い3大唾液腺を中心に行ってみましょう!!

3大唾液腺



耳の下からあごのラインにかけての柔らかい部分には①**顎下腺**という唾液腺があります。写真で示したあたりから耳の下のあたりまでを**指でグググツ**と押します。



あごの真下の柔らかい部分には②**舌下腺**という唾液腺があります。写真で示したあたりを**指でグググツ**と押します。



耳の下から頬にかけて③**耳下腺**という唾液腺があります。写真で示したあたりを**グルグルと回すように動か**します。

ワンポイント アドバイス

- マッサージの強さは気持ちいいと感じる程度に! 痛みのない範囲で行いましょう!
- 唾液が出てくる感覚を確認しながら行いましょう!

からだに**おいしい**レシピ

大豆デザートでおいしく健康!

“豆腐スムージー”



大豆が
トコロカルシウムデザートに
大変身! 美味しそう...



健康効果の高い大豆製品を使い、カロリーも低く抑えられて
ダイエットにも役立つ一石二鳥のデザートです。

〔材料 / 1人分〕

絹豆腐	70g
プレーンヨーグルト	45g
牛乳	30cc
冷凍フルーツ(お好みのものを)	80g

〔作り方〕

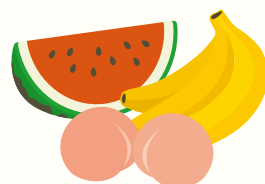
- ① 絹豆腐は水でさっと洗う。
- ② 絹豆腐と他の材料をミキサーにかけ、グラスに注いで完成!

※スムージーとは凍らせた果物や野菜を使用したシャーベット状の飲み物。

比べてください!

シェイク(市販)
260kcal

豆腐スムージー
92kcal



編集 後記

節電と言われる世の中ですが、この夏、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか? 無理な節電で熱中症にならないよう、水分補給はもちろんのこと、暑さ対策グッズなどを上手く活用して暑い夏を乗り切りたいですね。(広報企画委員 検査部 今井)

写真募集中!! 毎号の表紙を飾る写真を募集しております。奮ってご応募ください!