

みなみ だより

27

令和7年 夏号

Contents

新着任医師の紹介	2
胸部レントゲンのお話	3
予防接種のいろいろ	4
効果的な歯磨きの仕方について	6
施設ご案内・交通ご案内	8



朱鷺メッセと信濃川に停泊するヨット

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めます

新着任医師の紹介

眼科 安樂 晶子 医師

はじめまして。眼科の安樂晶子と申します。昨年4月から南病院に着任していましたが、5月から育児休業を頂いていたため本年4月から本格的に当院での外来、手術の担当をしています。

新潟大学附属病院、魚沼基幹病院、済生会新潟病院眼科で基本的な日常診療や白内障手術のトレーニングを重ね、今年からは初めての1人医長として責任を感じつつもやりがいを持って診療を行っています。

外来ではドライアイ、緑内障、白内障、加齢黄斑変性症など幅広い患者がおられます。特に失明原因第一位である緑内障は40歳からリスクが高まると言われています。当院の人間ドックでは眼底写真、簡易的な視野検査から緑内障の早期発見を行うことができますので受診をおすすめしています。人生100年時代と言われ、従来よりも長期の視力維持が求められています。眼科疾患の早期発見・早期治療、そして持続可能な治療を目指して患者様に寄り添いながら親切な診療を心がけていきますので今後とも宜しくお願い致します。



血液内科 藤野 千秋 医師

はじめまして。本年4月からお世話になっております藤野千秋と申します。血液内科を専門としています。

神奈川県を卒業し、昨年度から新潟に移住し新潟大学医歯学総合病院を中心に、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫といった血液疾患の治療に携わってきました。



血液疾患の治療は日々目覚ましく進歩しており、白血病の治療が外来で可能な時代になりました。地域の皆様に安心して治療を続けていただけるような診療を心がけていきます。まだまだ新潟に来てから日が浅く、新潟の良さをもっと学んでいきたいと思ひます。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

皆さんも一度は撮ったことのある「胸部レントゲン」。

私たち放射線部の業務においても、もっとも件数の多い検査のひとつです。

健康診断や、定期受診で「何のために撮るの?」と思われる方もいると思いますが、今回はそんな疑問にお答していきたいと思います。



「胸部レントゲン」とは…

背部から胸部にかけてX線を照射し撮影された画像から、肺や心臓などの臓器の異常を調べる検査のことです。

具体的には、結核、肺炎、気胸、胸水、肺がん、心肥大、大動脈瘤、側弯症、骨折などなど、様々な異常を見つける事ができます。

厚生労働省では、職場の年1回の定期健康診断での「胸部エックス線検査」を義務づけています。

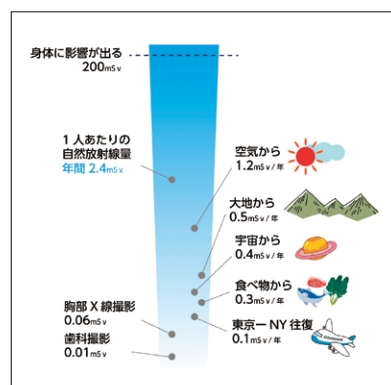
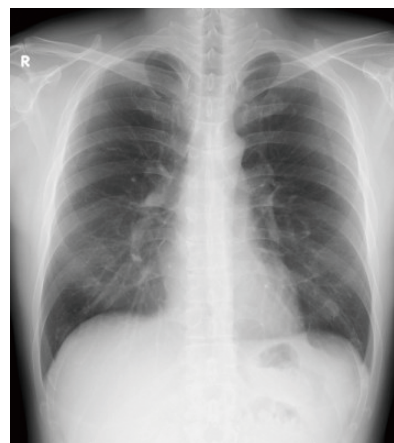
また、短時間で、身体への負担も少ない検査です。一回の被ばく量は、約0.06mSvと極めて低く、極端な回数を重ねない限り身体に影響することはありません。

当病院では、最新の機種を使用し、被ばく量軽減に努めています。また、立位の保持が難しい方でも、座ったり寝たままでも、検査を受ける事ができます。どうぞ安心して検査を受け、病気の早期発見に役立ててください。

最後に、胸部に関わらず、レントゲン検査にNGなもののお話をしましょう。

まずは金属類、ファスナーやブラジャー・キャミソールなどのフックや留め具、スナップなどです。ボタンや、スパンコール・ビーズなどの模様も映ってしまいます。あとは、シップや鍼灸針・エレキバン、ネックレス、カイロなどもNGです。浮き出たプリントや特殊な染料を使った模様なども映りこむ場合があります。

検査当日は、以上のようなものを避け、着脱しやすい服装ですとスムーズに検査を済ませる事ができます。もちろん、分からない事や、困った時は、気軽にスタッフにお声掛け下さい。



写真の妨げになります

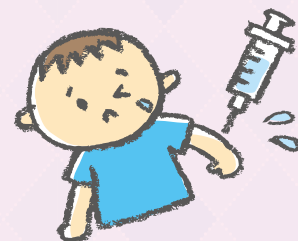


服装の準備をお願いします

予防接種のいろいろ

小児科
伊東 達雄

予防接種は、伝染病の抑止に最も効果的で、コストパフォーマンスの高い方法だと考えられています。子供の時期だけでなくインフルエンザや肺炎球菌ワクチンなどは、高齢者で行われているものもあり、また、少し前のコロナ禍においても、新型コロナウイルスの予防接種は感染予防、重症化予防を目的に全年齢で行われたことも記憶に新しいと思います。しかしながら、有用性についてなんとなく理解しているものの、予防接種の種類が多すぎる、スケジュールを立てるのも大変で面倒、副反応も心配とされている保護者や被接種者の方も少なからずいるのではないのでしょうか。そこで今回、予防接種について理解を深める意味でいくつかお話をしたいと思います。



1. 予防接種の歴史

古くは18世紀にさかのぼります。当時、天然痘（てんねんとう）とは天然痘ウイルスを病原体とする感染症の一つで、非常に強い感染力を持ち、全身に膿疱を生じ、治癒しても瘢痕（一般的にあばたと呼ぶ）を残すことから、世界中で不治、悪魔の病気と恐れられてきた代表的な感染症でした。その恐るべき感染力、致死率（諸説ありますが40%前後とみられる）のため、時に国や民族が滅ぶ遠因となった事すらあったとのこと。これに対し1796年イギリスの開業医E. ジェンナーが牛の病気である牛痘を人に接種することで天然痘を予防できることを世界に広めました。ジェンナーは「近代免疫学の父」と呼ばれ、その功績は今も世界中で高く評価されています。これにより1980年、世界保健機構（WHO）は天然痘の根絶を宣言。天然痘は人類史上初、そして唯一根絶に成功した感染症となりました。

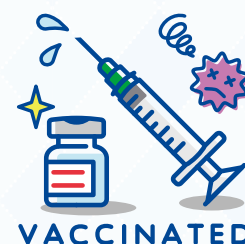
しかし、このジェンナーの功績から長い期間、他の感染症に対する予防接種は発見されませんでした。1870年代の後半にフランスの化学者L.パスツールが、ジェンナーの天然痘を予防する種痘法（しゅとうほう）に「ワクチン」という名前をつけ、ワクチンが他の病気にも応用できるのではないかと考えて狂犬病、ニワトリコレラ、炭疽（たんそ）病などのワクチンの開発に成功するまで約100年近くかかりました。その後、日本の北里柴三郎など多くの研究者によって多くのワクチンが開発され、現在の感染症予防の発展につながりました。

2. VPDについて

ワクチンで防げる病気のことをVPDと呼びます。VPDとは以下の略でVaccine＝ワクチン、Preventable＝防げる、Diseases＝病気、現在日本でワクチンを接種できるVPDの種類は以下のものがあげられます。

麻疹（はしか）、おたふくかぜ、結核、ジフテリア、みずぼうそう、日本脳炎、破傷風（はしょうふう）、百日咳、風疹、ポリオ、肺炎球菌感染症、ヒブ感染症（Hib感染症）、ロタウイルス胃腸炎、A型肝炎、B型肝炎、黄熱病、狂犬病、**子宮頸がん**、インフルエンザ、COVID-19（新型コロナ）、RSウイルス感染症（現在日本で小児が定期で接種しているものを赤字にしました。）

ワクチン接種を受けずに予防接種で防げる病気の被害に遭われた方は不幸である。この考えのもと、我々小児科医は、社会に対して予防接種の目的・意義・限界を啓発するため活動しております。VPDやワクチンの情報に関してさらに理解を深めたい方は、小児科医から構成される「VPDを知ってこどもを守ろう。」の会のホームページなどをご活用していただいても良いかと存じます。インターネットでVPDと検索していただければすぐに出るのでご活用下さい。



3. 予防接種の効果の実際

予防接種の効果の実際としてジフテリア（現在のDPTに含まれる）を例に示します。

DPTは、Diphtheria、Pertussis、Tetanus、（順にジフテリア、百日咳、破傷風）の予防接種です（現在はこれに不活化ポリオ・Hibが加わり五種混合ワクチンになっています）。ジフテリアはジフテリア菌（*Corynebacterium diptheriae*）の感染によって生じる上気道粘膜疾患です。感染、増殖した菌から産生された毒素により昏睡や心筋炎などの全身症状が起こると死亡する危険が高くなり、致死率は平均5～10%とされています。日本では1945年に8万を超える発生の届け出がありましたが1948年からジフテリアトキソイド（ジフテリア毒素を無害化したもの）の予防接種が行われ、1958年からは百日咳を加えた二種混合ワクチン（DP）、1964年からは一部自治体で、1968年からは全国で、破傷風トキソイドを加えた三種混合ワクチン（DPT）が使用されました。現在ではこのトキソイドワクチンの接種により患者は激減し、平成12年以降、年間発生数はゼロが続いています（国立感染症研究所 感染症発生動向調査より）。しかし、1990年代前半に旧ソビエト連邦（現在のロシア）で大流行があったことから、欧州各地を巻き込んだ国際的な問題となりました。ジフテリアは国際的に予防対策が必要かつ可能な疾患として再認識され、現在も日本において監視対象とされています。

4. 集団免疫についての考え方（風疹を例に）。

ある疾患において、予防接種率が長期間高く維持され、人口中の免疫をもつ者の割合が一定以上になると、伝播は長期的にはなくなりその疾患は根絶される（例：天然痘）とされ、これが集団免疫の考え方です。

風疹はほとんどが重篤な合併症はなく自然に治癒しますが、妊娠初期3か月以内に風疹に罹患すると胎児が先天性風疹症候群を起こすため、これを予防するためには、集団免疫の考え方が重要となります。

風疹の予防接種は以前、女子中学生のみを対象に行なわれていましたが、1995年に生後12か月から90か月未満の年齢の男女乳幼児および中学生男女になりました。なぜこの変更が行われたのでしょうか。

女子中学生のみへの予防接種では、世の中全体を風疹から守ることが十分にはできないと考えられ、男の子が予防接種をうけず自然感染したときには、妊娠中のお母さんなどに、また大きくなってからであれば妊娠中の配偶者などに風疹をうつす可能性があるからです。

現行では2006年から小児で定期接種としてMRワクチン（はしか、風疹ワクチン）の2回接種が行われ、小児からの伝播の心配はかなり減っています。逆に子供の頃に定期接種がなかった大人から伝播する心配があるので、これまで風疹予防接種を受けたことがない場合は、なるべく早く予防接種を受けることをお勧めします。予防接種歴がなく風疹にかかったとされていても、実際に血液検査などで確かめられていない場合も同様です。また仮に過去に風疹に感染していても、今予防接種を行うと風疹に対する免疫をさらに強化する効果が期待できてより安心ですのご検討下さい。

5. 日本の予防接種の問題点

日本の予防接種は定期と任意とに分類されています。その結果、任意接種とされているワクチンは国民にとって必要性が少ないと国民の多くが誤解していますが、前述のVPDの考え方からはどのワクチンも同等の必要性を持っていると考えられます。また、予防接種による健康被害の迅速な救済を図ることを目的にした救済制度面においても定期と任意では差があり、今後統一されるべきと考えます。

以上、予防接種についてほんの一部ですがお話をしました。今後も医療の発展に伴って新しい感染症に対する予防接種の発見や既存のものでも接種方法の変更など急速に変わる可能性があります。我々小児科医はこれら予防接種について日々情報を更新しつつ皆様にわかりやすくお伝えし、同意を得て予防接種を行うことを職務としています。当科では予防接種に関する疑問や質問がありましたら可能な限りお答えしますし、予防接種が初めての乳児にたいして予防接種のスケジュールを立てることも行っているため、お気軽に受診して下さい。





効果的な歯磨きの仕方について

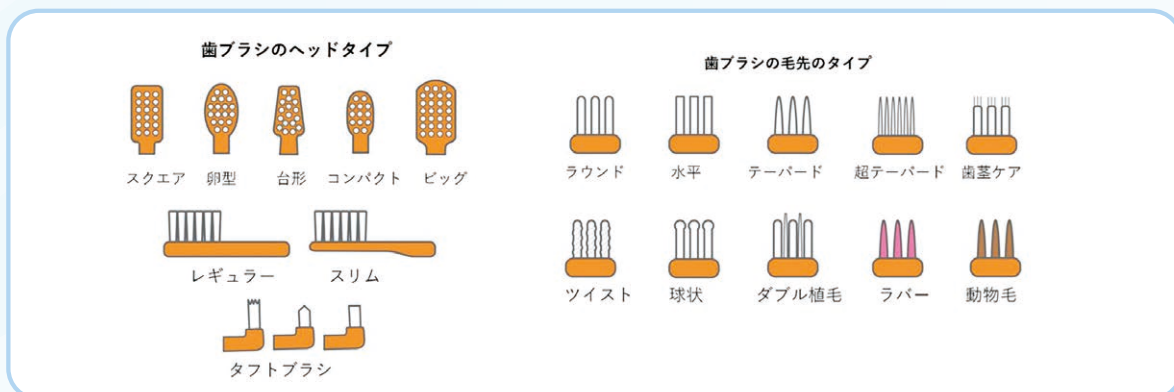
歯科 樋浦 真由

歯を失う原因の第1位は「歯周病」、第2位が「むし歯」です。どちらも細菌による感染症で特に歯周病は「世界でもっとも蔓延している感染症」と言われています。お口の中の細菌を完全に除去して感染を防ぐことはできませんが、毎日の歯磨きで発症予防はできます。

毎日を健康でイキイキと過ごすために、家族みんなで正しい歯磨きを心がけましょう！
ここでは、効果的な歯磨きの仕方について説明します。

まず、歯ブラシの選び方が大切です。歯ブラシのヘッドの大きさやかたち、ブラシの毛先には様々な種類があります。広範囲を効率良く磨きたい方は、ヘッドが大きく毛にコシがあるものを、歯茎がデリケートで磨き残しを少しでも減らしたい方はヘッドが小さく毛先が細くカットされたものをおすすめしています。また、毛先が広がっている歯ブラシは十分に清掃効果を発揮できないため、1ヶ月に1回程度を目安に新しい歯ブラシに交換しましょう。

その方の歯の形態や歯茎の様子、年齢等により選ぶポイントが変わりますので、ぜひ色々試してお気に入りの歯ブラシを見つけてください。



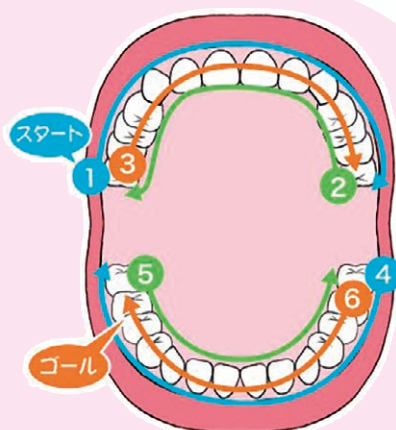
次に歯磨き剤です。フッ化物配合の歯磨き剤を選ぶことで、むし歯の予防効果が高まります。現在最もエビデンスレベルが高いむし歯予防法は「1日2回以上のフッ化物配合歯磨剤による歯磨き」です。それぞれの年代で推奨濃度が異なりますので図を参考にしてください。

フッ化物配合歯磨剤 1回あたりの使用量と濃度		
歯が生えてから2歳まで	3～5歳	6歳以上～成人以降
フッ化物濃度1000ppmF 米粒程度 (1-2mm)	フッ化物濃度1000ppmF グリーンピース程度 (5mm)	フッ化物濃度1500ppmF 歯ブラシ全体 (1.5cm-2cm)

* 日本口腔衛生学会などの4学会ではフッ化物配合歯磨剤を使った歯磨きの後は、5-15mlの少量の水で1回のみうがいし、1-2時間は飲食を控えることを推奨しています。



歯を磨く順番も大切です。磨き残しを防ぐために、決まった順番で磨くようにしましょう。例えば、利き手側の上の奥歯の外側→前歯の外側→反対側の奥歯の外側→内側→噛み合わせ面というように、一定の順序で磨くと良いです。下の歯も同様に順序を決めて磨きましょう。



歯ブラシの動かし方にも注意が必要です。ゴシゴシと力を入れて磨くと、歯や歯茎を傷つけてしまう可能性があります。歯と歯茎の境目に斜めにブラシを当て、小刻みに優しく動かすようにしましょう。1本1本の歯を意識して磨くことが、磨き残しを防ぐポイントです。

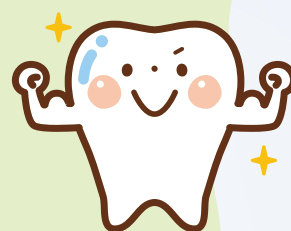
詰め物の周りは念入りに、噛み合わせの溝の部分は少し力が入っても大丈夫です。

歯と歯の間や、歯ブラシが届きにくい奥歯には、デンタルフロスや歯間ブラシを併用することが効果的です。歯ブラシだけでは落とすきれないプラーク（歯垢）を取り除くことで、より口腔内を清潔に保つことができます。



最後に、正しい歯磨きを習慣化するためには、自分の歯の状態をよく知ることも大切です。歯科医院で定期的な検診を受けることで、磨き残しのチェックや正しいブラッシングの指導を受けることができます。自分に合ったケア方法を見つけるためにも、かかりつけの歯医者さんや歯科衛生士さんからアドバイスをもらい活用しましょう。

近年の様々な研究により、お口の中の状況が心臓病・糖尿病・認知症などの全身の病気と関連することが明らかになっています。毎日のちょっとした歯磨き習慣が、将来の自分の歯はもちろん全身の健康も守ることにつながります。



施設ご案内・交通ご案内

介護老人保健施設 **女池南風苑**

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目3番地3
TEL (025) 284-3411 FAX (025) 284-2188

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]

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3
TEL (025) 283-0500 FAX (025) 283-0663

新潟南訪問看護ステーション

〒950-0951 新潟市中央区鳥屋野2009-3
TEL (025) 284-7511 FAX (025) 283-0663

にいがたみなみ めいけクリニック

〒950-0943 新潟市中央区女池神明1丁目7番地8
TEL (025) 284-7818 FAX (025) 284-7830



上記以外にも、最寄りのバス停から当院までのルートを下記のURLにて調べることができます。

にいがた新バスシステムの時刻表・運賃検索

<https://transfer.navitime.biz/niigatabrt-newsystem/pc/map/Top>



診療科



内科



小児科



外科



婦人科



眼科



整形外科



神経内科



リハビリテーション科



皮膚科



泌尿器科



歯科



HP



看護部



訪問リハビリテーション

