

# かしま

# ほっと HOT 通信

10月号 Vol.297

平成29年(2017年)10月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会  
 ■発行/社団法人養生会  
 〒971-8143  
 福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1  
 tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、  
 クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



ご意見・ご感想は...  
 上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。  
 かしま病院広報委員会(井沢 充)まで  
[k-izawa@kashima.jp](mailto:k-izawa@kashima.jp)

## 巻頭特集

### 予防接種は誰のため

予防接種の大きな目的を知っていますか?  
 かしま女子的ちょっと井戸端会議

『がんばるぞうフェスタ inいわき』  
 のお知らせ

コラム ひんがら目(124)  
 『日野皓正さんの往復ビンタ』  
 呼吸器科 部長 山根 喜男

1  
3

### ようこそ家庭医療へ!

### リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ  
 かしま荘通信

4

## 「世界糖尿病デー」in クリニックかしま



毎年、11月14日は「世界糖尿病デー」です。  
 クリニックかしまでは、世界糖尿病デーに賛同し、  
 以下のイベントを開催します。  
 診察のついでに、外出のついでになど、お気軽に  
 お立ち寄りください。

全世界では、糖尿病に関連する病気で、6秒毎に  
 1人が命を奪われています。  
 日本の糖尿病患者は、疑われる方まで合わせると、  
 2,000万人を越えると言われてています。

- 日時** 11月7日(火) 9:00~12:00
- 場所** クリニックかしま受付前
- 内容** 各種測定(身長、体重、体脂肪率、BMI、血圧、血糖)、  
 栄養相談、服薬相談など



## 巻頭特集

# 予防接種は誰のため

予防接種の大きな目的を知っていますか?



定期接種			
ワクチン名	予防できる感染症	接種時期	接種回数
B型肝炎	B型肝炎	生後2か月~	3回
ヒブ	ヒブ感染症(特に細菌性髄膜炎、喉頭蓋炎)	生後2か月~	4回
小児用肺炎球菌	小児の肺炎球菌感染症(細菌性髄膜炎、肺炎など)	生後2か月~	4回
DPT-IPV(四種混合)	ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ(小児麻痺、急性灰白髄炎)	生後3か月~	4回
BCG	結核	生後5か月~	1回
MR(麻しん風しん混合)	麻しん、風しん	1歳	2回
日本脳炎	日本脳炎	3歳	4回
DT(二種混合)	ジフテリア、破傷風	11歳	1回
HPV(2種類)	子宮頸がん	中学1年生	3回
水痘(水疱瘡)	水痘(水疱瘡)	1歳	2回

任意接種			
ワクチン名	予防できる感染症	接種時期	接種回数
ロタウイルス	ロタウイルス感染症(ロタウイルス胃腸炎と髄膜炎などの重い合併症)	生後2か月	1価は2回 5価は3回
おたふくかぜ	おたふくかぜ(ムンプス)	1歳~	2回
インフルエンザ	季節性インフルエンザ	生後6か月以降の秋	1~2回
A型肝炎	A型肝炎	1歳~	3回
髄膜炎菌	髄膜炎菌感染症	2歳~	1回
狂犬病	狂犬病	全年齢	3回 (咬まれたら6回)
破傷風	破傷風	全年齢	1回

## 定期接種と任意接種

予防接種には、定期接種と任意接種があります。定期接種は、国や自治体が接種することを強く勧めているもので、該当時期であれば、殆ど接種は、以前は接種を義務化していた地域で無料接種しています。定期接種は、左記のものがああります。

現在、一般に行われている予防接種は、現在では義務ではありません。一方、任意接種は、保護者或いは本人の自由意志で、かつ自己負担で接種するものです。

**皆**さんは、自分が、これまでにどんな予防接種を受けたかご存じですか。

私達は、産まれてから何度も様々な予防接種の機会があります。予防接種の多くは、小児の頃に受けますが、母子手帳には、その記録が残されています。母子手帳をお持ちの方は、是非一度確認されることをお勧めします。

受け損ねた予防接種がある方は、自費にはなりますが、追加で接種することをお勧めします。また、旅行や出張で海外に行かれる方は、事前にその土地で流行している感染症を確認の上、予防接種を受けられることをお勧めします。

# 予防接種ってなに？



人の体には、生まれながらにして細菌やウイルスから体を守るための「免疫」というシステムが備わっています。免疫は、免れること。疫は、疫病の疫、つまり病気のこと。免疫とは、病気から免れる、病気に罹らなくすることを意味します。

免疫には、自然免疫と獲得免疫があり、一度罹った感染症に罹りにくくなるのは、獲得免疫の効果です。人は、産まれてから成長する間に様々な感染症に罹ることによって免疫を獲得し、だんだんと感染症に罹りにくい体を作られて行きます。

ところで、獲得免疫ができるためには、一度はその感染症に罹らなければなりません。乳幼児がよく熱を出すのは、初めての感染症に対して免疫を獲得するための通過儀礼とも考えられます。しかし、感染症の中には、日本脳炎のように発症すると死亡率が高く、生存しても重篤な後遺症が残るものも少なくありません。感染症に罹らずに免疫を獲得できれば、それに越したことはありません。

予防接種は、対象となる感染症のワクチンを接種することで、その感染症に罹ること無く、予防に有効な免疫を獲得することが出来ます。



## 予防接種の歴史

人類の歴史は、感染症との戦いの歴史と言っても過言ではありません。14世紀には黒死病と恐れられたペストが大流行し、世界人口が20%以上も減少したと言われています。17、18世紀のヨーロッパでは、天然痘が猛威を振るっており、約1世紀の間に六千万人の人が亡くなったそうです。天然痘は、感染力が非常に強く、致死率が20〜50%というとても恐ろしい感染症です。

18世紀の前半、イギリスの医師エドワード・ジェンナーは、「牛痘に罹った人は天然痘に罹らない」という農婦の話から、長年研究を重ね、ついに種痘を開発しました。種痘は、牛痘ウイルスを人に接種することで天然痘に対して免疫を持たせるという、世界で初めての予防接種法です。牛痘は、牛だけで無く人やネコ科動物にも感染、発症します。牛痘ウイルスは天然痘ウイルスの近縁で、感染すると牛痘だけで無く天然痘の免疫も獲得することが出来ます。人の場合は、発病しても症状が軽く済み、痕も残りません。

ジェンナーによる種痘の開発後、世界的な撲滅運動がなされ、1980年にWHOにより天然痘の撲滅宣言が出されるに至りました。地球上から、天然痘という感染症が根絶されたのです。

## 社会貢献としての予防接種

予防接種の目的を尋ねたら、多くの方は、「自分が感染症に罹らないようにするために」と答えることでしよう。勿論、正しいのですが、予防接種には、他にも大きな目的があります。

### 予防接種の目的

- ① 個人の感染予防・重症化防止  
 予防接種を受けることにより、感染症を予防したり、罹った場合に重症化し難くする効果が期待されます。
- ② 感染症の蔓延防止  
 その地域や社会、国に感染症が侵入してくることを防ぐ、或いは入ってきたとしても広く感染症が拡大蔓延することを防ぐ。
- ③ 医療費の抑制  
 感染症を防ぐ、或いは重症化を防ぐことにより、その治療にかかる医療費を抑制する。

感染症の蔓延を防止するためには、多くの人が予防接種を受けて集団免疫を強固にする必要があります。個人の予防接種が点の防衛だとすれば、集団免疫は、個人の点が集合した面の防衛と言えます。集団免疫が強固になると、ワクチンを打っても十分免疫がつかなかった人、打ちたいけれどアレルギーや免疫不全等で打てない人、ワクチンの接種時期前の赤ちゃん、免疫力の落ちた高齢者など、何らかの理由で予防接種を受けられない人たちも、集団免疫が盾となって感染症から守ることが出来ます。

## かしま女子的

ちょっと

## 井戸端会議

看護部訪問診療課 阿部めぐみ

No.31

### 「大切なもの」

訪問診療では患者様との関わりだけでなく、その方の「家族」とも深く関わるのが常です。どうしても人生の終盤に関わる事が多いため、避けては通れません。毎回いろいろな家族がいて、様々な家族の形があつて…まさに十人十色です。

「大切なもの」とであると認識しました。生まれた時から家族も、結婚して新しく築いた家族もかけがえのないものなのだと思います。

そんな私はというと、4世代ひとつ屋根の下で生活しています。下は3歳から上は90歳まで幅広く、各ライフステージを日常でも見ることが出来ます。核家族が主流の現代で、自分だけでなく子供たちにとっても貴重な経験をさせてもらっているなと思います。仕事に子育てとちよびり介護が混同する日々は決して楽なことではなく、支えて協力してくれる「家族」の存在がとても大きいです。また一人の女性としても、妊娠・出産・育児を仕事しながら何度も経験出来たといふことはやはり家族の力があつてこそだと思います。

人が生まれ、老いていき、死を迎えるまでの過程を「家族」という身近なコミュニケーションを通してみることが出来る。そんなことは一昔前では当たり前のことでしたが、今ではとても貴重なことになってしまつたように思います。最近よく耳にする地域包括ケアという言葉ですが、まずは家族というコミュニケーションから考えるものではないかと思えます。おひとり様も核家族も否定はしません。家族以上の絆で結ばれた関係を他の方と構築している方もいます。さまざまな家族の形があつてよいのだと思います。

親になつて初めてわかる親のありがたみや、離れて気づく兄弟への思いなどその時にはわからない家族への思い。これを読んだきっかけに自分の家族と向き合う時間を作ってみてはいかがでしょうか？

家族の存在は当たり前と思うところが、改めて考えることはめづらないので、今回「家族」というテーマでじっくり考えたとき、自分にとってやはり



天然痘が地球上から根絶されたのも、日本で土着の麻疹（はしか）が排除状態（まだ根絶ではありません）となったのも集団免疫の効果です。厚生労働省では、定期接種の接種率95%以上を目標に啓蒙活動を行っています。

### 予防接種の副反応

どのような薬でも、よい効果ばかりで無く、必ず悪い効果があります。それは、予防接種も同様です。そのような望ましくない効果を、副反応、或いは副作用と呼びます。

予防接種の副反応には、注射の痕が腫れる、痒み、発疹などがあり、多くは数日程度で自然に治まります。しかし、稀に重い副反応としてアナフィラキシーショック、痙攣、心停止、自律神経性ショック、蕁麻疹、嘔吐、脳炎などを起こし、死亡或いは

は重篤な後遺症を残す場合があります。予防接種の後で副反応と思われる症状が出たら、すぐにかかりつけの医師に相談してください。

### 健康被害救済制度について

予防接種による健康被害を防止するために、様々な努力がされています。しかし、残念ながら健康被害をゼロには出来ません。このため日本では、予防接種により健康被害が生じた場合の救済制度があります。心当たりの方は、下記窓口にご相談ください。

予防接種は、自分のため、家族のため、地域や社会、国のためにもとても大切なことです。日本、或いは世界から感染症を減らすために予防接種を受けましょう。

### 健康被害救済制度窓口

種類	制度	窓口
定期接種	予防接種後健康被害救済制度	お住まいの市町村
任意接種	医薬品医療機器総合機構法	独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口 〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞ヶ関ビル 電話 03-3506-9411

## がんばるぞうフェスタ inいわき

日時：10月29日(日) 10:00～16:00

場所：イトーヨーカドー平店

入場無料



いわき乳腺疾患研究会が共催として加わり、下記の講演と展示を行います。かしま病院のスタッフも多数参加しています。たくさんの皆様のご来場をお待ちしています

#### 講演 「乳がんのおはなし」

乳がん検診と乳がん治療について分かり易く学べます。

講師 福島労災病院 又吉一仁先生

時間 14:40～15:40

#### 展示コーナー

乳がん視触診モデル、ウィッグ、補正下着、弾性ストッキングなど関係企業、医療従事者に気軽に相談できます。

## 日野皓止さんの往復ビンタ

最後の誓に、厳罰や死刑も、残して欲しい

世田谷区教育委員会主催の体験学習で、ジャストランペット奏者の日野皓止さんに4ヶ月間指導を受けてきた生徒40人が、8月20日にジャズコンサートを行い学習の成果を発表しました。その壇上で、ドラムを演奏していた男子生徒がソロ演奏をいつまでも続け、日野さんがスティックを取り上げてもやめず今度は素手で叩き始めました。業を煮やした日野さんは生徒の髪をつかんで往復ビンタを食らわせたそうです。これを体罰と捉えた教育委員会は「行き過ぎた指導だった」と判断し日野さんに改めるように要望したそうです。



通じますので許されてはいません。人を説得して動かすには、「論理で諭す」か、「利害をちらつかせる」か、「感情に訴える」か、いずれかが必要です。しかし、端から聞く気のない人にはいずれの方法も効果がありません。一対一の関係であれば、関係を放棄すれば解決しますが、一対多数の関係の場合には、他の多くの人に迷惑をかけます。全体に迷惑をかける不埒な輩はつまみ出して、ゆっくり論し反省を待つことができますが、今般のような演奏中の我儘行為には咄嗟に対応する必要があり、実行使も已むを得ませんでした。

現代では一流のアスリートには一流のコーチが欠かせません。技術的な指導は勿論ですが、精神的な支えも重要です。強制され、血と汗と涙を流さないと到達できない境地があります。つらい修行も、罵声や体罰を受けるよりはましだと思っうからこそ堪えられることでもあります。人間は弱いものです。体罰という怖いものが陰に控えていると思っうからこそ堪えられるのであって、体罰が全く無いと知れば堪えられないかも知れません。

同じようなことが死刑についても言えます。死刑廃止論がよく話題になりますが、死刑の抑止力がなくなり、犯罪の抑止力がなくなり、また、たとえ死刑制度が犯罪の抑止力にならなくとも、被害者やその家族の方々の気持ちを察しますと、殺人者には死刑という極刑の可能性を最後の砦に残しておいて貰いたいものです。

(呼吸器科) 部長 山根 喜男



# ようこそ家庭医療へ!

～いわきに生きる 家庭医療成への挑戦～

## 第92回 福島県いわき市×山本雄士ゼミ 診療部 石井 敦



2017年9月23日～24日、医師不足をはじめとする諸問題に真っ向から取り組んでいるいわき市の熱意が結集し、ついに山本雄士ゼミのいわき開催が実現しました。

ゼミを主催する山本氏は、1999年東京大学医学部を卒業後、循環器内科、救急医療などに従事されたのち、2007年ハーバードビジネススクールを修了。現在、株式会社ミナケア代表取締役。厚生労働省保健医療2035推進参与に就任。過去には、内閣官房医療イノベーション推進室 企画調査官などを歴任。ヘルスケア全体のシステムマネジメントを中心に、国内外での政策提言や数多くの講演活動で大変ご高名な方です。「医療からヘルスケアへ」をご自身のミッションに掲げ、「医療は病気になってはじめて関わるもの」という考え方を転換し、人々がより長く健やかにいられるケアを、社会全体にシステムとして浸透させるために日々精力的に活動されています。

医療の質と量とのバランスの取り方、制度の持続性、医療機関の経営や労働環境の改善等、複雑かつ多くの課題を解決していくためには、医学にとどまらない知識とスキルを持った人材が、これからのヘルスケア業界をリードする必要があると山本氏は考えています。山本雄士ゼミは、こうした人材を育成すべく2011年5月にスタートしました。以来、月1回のペースで、ハーバードビジネススクールで実際に使われているケースを用いたケーススタディーを行っています。参加者は、山本氏のファシリテーションと参加者同士のディスカッションとを通じて、ケースに対する理解を深め、自らが見出した問題点と解決策を具体性をもった戦略へと昇華させていきます。また、ケースを通じて医療業界の基本構造や経済の原理原則等を学ぶほか、マネジメント手法や医療における自身のキャリア設計にも

役立つ知見を得ることができます。医療に限らず幅広い分野や多様な世代からの参加も当ゼミの特徴で、業界・世代を問わず多くの方々から学び、仲間と出会い、刺激しあう場として毎回エネルギーあふれる議論が繰り広げられているようです。

さて、前置きが長くなりましたが、ゼミ当日は医学生を中心とした20名の精鋭たちが全国からいわき市に集結し、これまでいわき市を知らなかった“よそ者”目線かつ若者目線で、いわき市の現状を全力で体感し、本気で考えてくれている情熱がピンポイントで伝わってきて、とても嬉しくなりました。特に感銘を受けたのは、山本氏がゼミ生たちに「いわき市の人たちの生の声から何かを感じ取って欲しい」というメッセージを繰り返し送っていたことです。現場から施策を創出しようという姿勢に心を打たれました。そして、山本氏による講義やケーススタディー、グループワークは、一貫して、理念やお題目にとどまることなく、目的を達成するために誰が、いつまでに、何を、どのように、という具合に、具体性を持った行動目標へ落とし込んでいくものでした。今回のゼミから飛び出したアイデアは、即座に市医師会長や地域医療課の担当者らへの具体的かつ実現可能な指示へと変換されていきました。日頃よく経験する〇〇を語る会とか、△△連携会議とか、顔の見える☆☆とか、有能な人材が雁首揃えて時間と労力を費やして一堂に会し「これからみんなで頑張っていきましょう!」ということと、その都度和気あいあいとした雰囲気の中で終了するけれど結局何も進まない種々の会議体でウンザリしていた私としては、当ゼミは激しく共感できる心地よい空間であり、医学教育や地域包括ケアに携わる身としてお手本とすべきものでした。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第79回

### 福祉用具を詳しく見てみよう! ～手すり・ポータブルトイレについて～

など転倒予防のために利用します。手すりにはいくつか種類があり、写真1は設置工事が必要なタイプ、写真2は持ち運び可能なタイプです。また、縦手すり・横手すり・L字型の手すり(写真1)など形によって分けられるものもあります。取り付ける場所や患者様の身体状況によって選択する事が可能です。

次に写真3のポータブルトイレについてです。これは肌に触れる福祉用具のため購入対象となります。トイレまで移動することが困難、歩行が不安定な方がベッドの近くに置き使用しています。リハ

**前** 月号で福祉用具のことや貸与・購入について説明しました。今月号では、患者様が使用している福祉用具の中で、特に使用頻度の高いものの説明をします。

まずは手すりについてです。手すりは自宅に段差が多い、歩く時にバランスを崩してしまう

ビリを行う上でトイレ動作は、生活動作の中で最も自立希望が高い行為です。患者様や家族様からも「トイレを一人でできるようになりたい」という希望が多く聞かれます。そのため、ポータブルトイレは設置することによって、少しでもトイレ動作の自立に近づけて、介護負担を減少させようということなのです。

今回は使用頻度の多い福祉用具について簡単に紹介しました。福祉用具は利用する患者様や介護者の双方を手助けしてくれるものとなります。何か分からない事があればリハビリスタッフに気軽に相談して下さい。

作業療法士 遠藤 蒼



## かしま荘通信

泉幼稚園の園児さん慰問

9/13(水)



9月13日(水)泉幼稚園年長組の園児さん81名に来荘いただきました。会場をかしま荘とかしまデイサービスに分け、園児さんのお歌の披露や利用者様お一人おひとりと「あながたどこさ」の童歌遊び、肩もみなどで“ふれあい遊び”が行われました。利用者様も童心に帰る楽しい時間を過ごすことができました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

時間 10:00～10:30

会場 クリニックかしま会議室

- ・10月3日(火)『糖尿病あんなことこんなこと』
- ・11月7日(火) 世界糖尿病デー イベント開催予定
- ・12月5日(火) 題名未定、講師 佐野久美子クリニック院長

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30

2回目 15:00～16:00

会場 クリニックかしま会議室

- ・10月29日(日)
- ・11月12日(日)
- ・12月17日(日)

### 乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00～15:30

会場 かしま病院コミュニティホール

- ・10月18日(水)
- ・11月15日(水)
- ・12月20日(水)

### 家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00～20:00

会場 かしま病院コミュニティホール

- ・10月19日(木)

興味のある方は、お問い合わせください。