

医療と  
健康の  
今を伝える

# 健康

第52号

# さっぽろ

札幌市医師会  
市民広報

令和6年9月25日発行

ご自由に  
お持ちください

読者プレゼント  
付きアンケート  
(裏面をご覧ください。)

特集②

夜間頻尿について

札幌市医師会  
公式キャラクター  
メイくん

特集①

水痘帯状疱疹ウイルスワクチン  
**带状疱疹**を高率に予防する

《主な内容》

- ❖市民のページ からだと心のリラックスはヨガで
- ❖医療の世界 医師の働き方改革について知ってください
- ❖健康レシピ 押し麦(大麦)ときのこの整腸サラダ

- ◎家庭医学講座のご案内
- ◎HPVワクチンの接種について
- ◎札幌市の夜間・休日等の救急診療

# 带状疱疹を高率に予防する 水痘带状疱疹ウイルスワクチン

50歳以上の大人や18歳以上でリスクの高い方に適応

## ◎はじめに

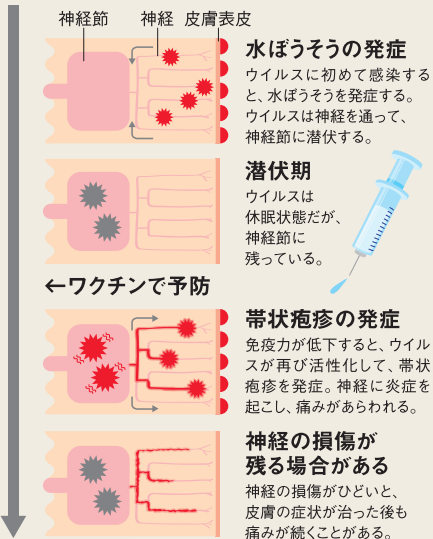
水痘带状疱疹ウイルス(VZV)は幼小児期に水痘(水ぼうそう)の形で感染が成立します。VZVの最大の特徴は、感染収束後もウイルスは体内の神経節に生涯に渡り潜伏し続け、宿主の抵抗力低下にともない回帰感染するという点です。回帰感染として带状疱疹を引き起こします。带状疱疹はその名の通り、神経節の支配する領域の皮膚に带状の小丘疹を形成します。通常であれば発疹は1週で落ち着き3週で完治しますが、もっとも問題なのは耐えがたい疼痛を残すことです。とくに带状疱疹後神経痛(PHN)とされる疼痛は長期にわたります。近年带状疱疹とPHNを高率に防ぐワクチンが開発され実用されています。2018年から50歳以上の大人に認可され、2023年には18歳以上の高リスクを有する方にも追加承認されました。



## 水痘带状疱疹 ウイルス感染症

VZVは幼小児期に感染するウイルスの一つで、初感染は水ぼうそうの形で感染が成立します。感染力は強く、発疹の内容液中のウイルスの空気感染で広まります。現代の日本人の100%がVZVに対する抗体を保有していると言われています。VZVの最大の特徴として、感染は一度収まるものの、ウイルスは神経節に潜伏し続け、宿主の抵抗力低下にともない、回帰感染するという厄介なウイルスです【図1】。回帰感染として多くは带状疱疹という形をとります。带状のやっかいな水疱【図2】の他、もっとも問題なのは耐えがたい疼痛を残すことです。とくに带状疱疹後神経痛(PHN)とされる疼痛は長期にわたる生活の質を妨げます。また带状疱疹は皮膚の二次細菌感染や、眼合併症、髄膜炎、血管炎、顔面神経麻痺、難聴、運動神経炎、横断性脊髄炎などの重篤な合併症を引き起こします。带状疱疹は50歳を超える頃から増加

【図1】時間の経過と水痘带状疱疹ウイルスによる障害



出典:グラクソスミスクライン株式会社資料「50歳を過ぎたら带状疱疹の予防接種ができます」

【図2】右側上腹部の带状疱疹



し、実に80歳までに人口の3人に1人が発症すると言われています。さらに、50歳以上の带状疱疹患者の5人に1人がPHNを残すとも言われています。

出典:NEJM 356, 1338-1343, 2007.



### VZV感染症の 予防と問題点

先に認可されている弱毒化生ワクチンは生後12か月から2回接種することになっていきます。これにより水痘の発症の重症化を防ぐことができませんが、感染を100%予防する訳ではなく、結局はVZVは体内に持続・潜在感染することになります。なお、このワクチンは50歳以上の大人への带状疱疹発症予防に対しても承認されていますが、生ワクチンであり、臓器移植後や骨髄移植後の方、抗



### 生ワクチンではない 新規のVZV ワクチンの登場

免疫機能の低下した方でも使用ができ、予防効率の高いワクチンが求められていましたが、遺伝子組み換え技術の進歩により生成されたウイルスのタンパクと適切なアジュバントと呼ばれる抗体産生効果を高める物質を組み合わせた組換えサブユニットVZVワクチン(シン

は再度の感染症を引き起こされるリスクがあるため投与ができない難点がありました【表1】。

グリックス筋注用【表1】が開発され、2018年3月から50歳以上の大人に認可され、2023年6月には18歳以上の带状疱疹罹患・発症リスクの高い方への承認も追加がなされています。



### シングリックスの接種 スケジュールと効果

シングリックスは2回の投与が必要で、1回目接種後、リスクを有さない50歳以上の方は2から6か月以内に、リスクの高い18歳以上の方は1から6か月以内に2回目を接種します。臨床試験では

予防効果を示すとともに、厄介なPHN発症も高率に予防することがわかりました。しかも、その効果は10年に渡り続いていることが報告されています。



【表1】水痘・带状疱疹ウイルス(VZV)に対するワクチンの特徴

	VZV生ワクチン	シングリックス
歴史	1986年に認可	2018年に認可、2023年に適応拡大
適応	水痘発症予防 50歳以上の 带状疱疹発症予防	50歳以上の带状疱疹発症予防 18歳以上の罹患リスクの高い 方に対する带状疱疹発症予防
特徴	VZVを継代繰り返し、 弱毒化した株を ワクチンとして利用	遺伝子組み換え技術で 作成された抗原+免疫原性を 高める物質からなる
生物学的 活性	弱毒化しているが 活性あり	ない
带状疱疹発 症予防効果	++	+++
持続性	徐々に効果が減衰	10年以上に渡る有効性が実証
投与回数	基本1回	2回必要
値段	8千円前後*	2万円-2万5千円(1回)*
免疫力低下 患者への使用	推奨されない	推奨される

\*施設により異なる 出典:各ワクチンデータシート他を元に筆者が作製

【表2】シングリックスによる带状疱疹発症および  
带状疱疹後神経痛(PHN)発症予防効果

	シングリックス群	対象群	有効性
带状疱疹発症例数 (50歳以上)*	6/7,344(人)	210/7,415(人)	97.2%
带状疱疹発症例数 (70歳以上)**	23/6,541(人)	223/6,622(人)	89.8%
PHN発症例数 (50歳以上)*	0/9(人)	18/254(人)	100%+
PHN発症例数 (70歳以上)**	4/23(人)	28/223(人)	85.5%+

\*ZOSTER-006試験, \*\*ZOSTER-022試験, +減少率

### 代わりに

VZV感染症は、ウイルスが体から排除されることがない以上、国民のほとんどに1/3の確率で回帰感染である带状疱疹発症リスクがあります。しかも、発症した1/5に耐えがたいPHNと呼ばれる持続する神経痛を残します。免疫力の低下した方なら重篤な合併症を引き起こし、さらには死に至ることもある危険なウイルスです。シングリックスは2回の投与が必要であり、決して安価ではありませんが、長期に効果が持続するため、安心感から是非接種することを勧めます。

(はらだ腎泌尿器クリニック  
中央区 原田 浩)

# 夜間頻尿 について

生活習慣の見直しが大切です

## ◎はじめに

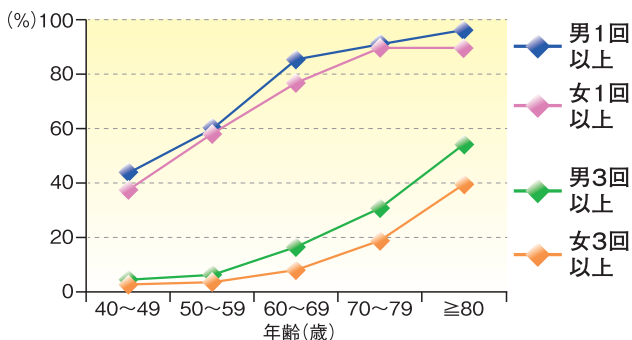
夜間就眠後に排尿のために1回以上起きなければならぬ症状を夜間頻尿といいます。特に夜間の排尿回数が2回以上になると生活の質(QOL)にも大きな影響を与えます。夜間頻尿の主な原因は、**夜間多尿**(夜間の尿量が多いこと)と**膀胱蓄尿障害**(膀胱に十分な量の尿を溜めることができない状態)です。さらに**睡眠障害**という要因が加わります【図①】。夜間頻尿の頻度と原因、家庭での対処法、病院での診療について解説したいと思います。



【図①】夜間頻尿の主な原因



【図②】夜間排尿回数



排尿のために夜間に起きる人の割合は年齢とともに増加します。国内で行われた調査の結果をみますと、60歳以上では80%以上の人が夜間1回は排尿に起きることが示されています【図②】。男女を問わず排尿に関係する症状のうち、もっとも困るのが夜間頻尿です。夜間2回あるいは3回以上排尿に起きる人は、転倒や骨折のリスクが高くなり、また死亡率も増加することが知られています。このように、夜間2回以上排尿に起きる人は要注意ですので、家庭での対処や病院の受診を考慮して下さい。



夜間頻尿の頻度

夜間頻尿には多くの原因があります。糖尿病、高血圧、脳卒中、心臓病、肥満などの生活習慣病が夜間頻尿に関係します。このような内科的な病気がある場合は、しばしば夜間多尿となります。また、腎臓病で腎機能が低下してくると、夜間多尿になることがあります。一般的には、就眠後から朝の起床時までの夜間尿量(夜間の排尿量の総量)が1日尿量の33%を超える場合に夜間多尿ありと判断しますが、簡便な方法として夜間尿量が10ml/kg体重を超える場合に夜間多尿ありと判断することもできます。



夜間頻尿の主な原因



## 【表1】夜間頻尿—睡眠障害を良くするための10か条

1. 夕方以降の水分、カフェイン、アルコール制限
2. 塩分は控える
3. 昼寝は昼食後に30分程度  
(午後3時以降は昼寝しない)
4. 昼間に光を浴びる
5. 夕方の軽い運動
6. 入床1~2時間前の入浴または足浴
7. 就寝1時間前から部屋の明かりを暗くする
8. 就寝前1時間、中途覚醒時の喫煙は避ける
9. 眠くなるまで床につかない  
(7時間前後の睡眠時間で十分)
10. 朝一定の時刻に起床し、きちんと朝食をとる



一方、前立腺肥大症や過活動膀胱などの泌尿器疾患が夜間頻尿の原因となることも少なくありません。前立腺肥大症や過活動膀胱では、膀胱蓄尿障害のため昼夜とも排尿回数が多くなります。高齢者では内科的な疾患に関連する夜間多尿と膀胱蓄尿障害の両方を合併することが多く、これが夜間頻尿につながります。

内科的な病気がある場合は、主治医の指示に従ってその治療をきちんと継続することが重要です。夜間頻尿があると排尿に起きた後になかなか眠れず、睡眠障害につながることも少なくありません。夜間頻尿と睡眠障害をよくするための生活上のアドバイスを「表1」に示します。1日に必要な飲水量は、体重の2~2.5%とされています。体重60kgの人では、1日の飲水量は1,200~1,500mlで十分ということになります。



### 家庭での対処法 (行動療法)

必要な水分を日中の時間帯で摂取し、夕方以降は飲水を控えることが大切です。夕方以降はカフェインやアルコールを制限することも大切です。晩酌をされる方は、晩酌をした日は夜間頻尿になっても仕方がないと思って下さい。塩分の取りすぎは夜間多尿につながりますので、減塩を心掛けて下さい。良好な睡眠を得るためには、短時間の昼寝、日光浴、夕方の軽い運動、入床1~2時間前の入浴・足浴が有効とされています。

夜間頻尿のある患者さんを診療してまいりますと、夕方以降もかなり水分を摂取している方が少なくありません。繰り返して摂取し、夕方以降は水分制限することが夜間頻尿に対する行動療法の最重要ポイントです。なお、北海道では少ないですが、熱帯夜の場合には、必要に応じて夜間の水分補給を忘れないで下さい。



### 病院での診療

夜間頻尿を訴えて病院を受診される患者さんに対しては、問診、尿検査、腹部超音波検査(エコー)などを行い、前立腺肥大症や過活動膀胱などの膀胱蓄尿障害をきたす病気がないかどうかを確認します。前立腺肥大症や過活動膀胱と診断される場合は、それぞれに対する薬物治療を行います。薬物治療を行っても、夜間頻尿が十分に改善しない場合は、患者さんに排尿記録を付けてもらい、夜間多尿の有無を調べます。前立腺肥大症や過活動膀胱に対する薬物により膀胱蓄尿障害が良くなっているにもかかわらず、夜間多尿のために夜間頻尿が良くならない場合は、男性では夜間の尿量を減少させる薬物を使用することができます。

**おわりに** 夜間頻尿はともによくみられる症状で、生活の質にも多大な影響を及ぼします。夜間頻尿の原因は、夜間多尿、膀胱蓄尿障害、睡眠障害です。夜間頻尿のある方は、まず日々の生活習慣を見直すことが大切です。家庭での行動療法をしっかり行ってみて下さい。それでも夜間頻尿が良くならない場合は、内科の主治医に相談し、泌尿器科の専門病院を受診して下さい。夜間頻尿.comというインターネット上のサイトは、夜間頻尿に関するさまざまな情報を提供していますので、夜間頻尿でお困りの方は是非一度このサイトにアクセスしてみてください。



わたしの健康体験談は「ヨガ」です。コロナ禍前の話になります。2年ほどヨガを続けていました。ヨガの呼吸法や簡単なポーズで気持ちよく汗をかくことができて続けていくうちに精神的にもや



すらいで仕事のストレスを冷静に受け流したり運動不足解消にもなりました。ホットヨガスタジオに通ったり個人レッスンに参加したり自分なりにヨガを楽しんでました。しかしその最中、子宮がん検診で異常が見つかりました。現実を受け止められず混乱した気持ちのまま子宮を全てとりのぞく緊急手術が決まりました。出産をあきらめなければならぬショックや人生初めての入院、手術への恐怖がおよせてきました。手術前の肺機能の検査で呼吸の深さと特に基礎代謝量が男性と同じくらいあることを検査の看護師さんにはめられました。ヨガの腹式呼吸がこんな時に役に立つなんて驚きでした。そして、それは自信につながり手術という現実としっかり向き合うことができるきっかけとなりました。手術後はICUに1日だけ寝たままの状態でしたが次の日には大部屋に戻り日中はなるべくつたい歩きで病棟内をグルグル歩いていたので早期離床ができました。ヨガを続けていたおかげで手術もつつがなく終わることができました。これも健康法に加え、入院中に医師、看護師の皆さまはじめ、すべての病院スタッフの皆さまの支えがあつて自分の健康は守られました。感謝しかありません。今も元気に暮らしております。

## 市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、タイトル、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。

■あて先/T060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ健康体験談」係

※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します。※採用された方には薄謝(図書カード)を差し上げます。※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません。



📱 ちからも  
こいだけます



国が行った2019年の医師の勤務実態調査によれば、病院勤務医の38%が月80時間を超える時間外労働を行い、10%はなんと月160時間を

もぜひ弱になる可能性があり、特に救急診療が手薄になるかもしれない。また患者さんの病状説明は今までは「医師の空き時間で」診療時間外に行っていた場合も多々あるのですが、今後は診療時間内で行うことが多くなると思います。

## 医師の働き方改革について教えてください



超えています。一般企業ではすでに2018年に法律が改正し、残業の上限は原則月45時間と決められています。医師については業務の特殊性からすぐに導入せず、5年の準備段階を経て今年4月から実施されることになりました。これにより一般的な医師の時間外労働は月80時間までに制限されることとなります。それでも他業種よりは上限が高くなっているところが特殊性のある部分です。さて医療を受ける市民の皆さんにはどのような影響があるかという点、良い面としては、病院ではきちんと休息をとった医師が診療や手術を行うことになり、質の高い医療につながるということです。逆に懸念としては、病院の夜間休日体制が今までより

故を防止することは皆様にとっても意義のある改革と言えます。医療安全に向けて医療現場ではタスクシフト(医師が行っていた業務の一部を他業種が代わりに行う仕組み)など様々な取り組みを進めており、ぜひ医療を受ける側の市民のみならず、ご協力をよろしく願います。



# 押し麦(大麦)ときのこの整腸サラダ



©北海道栄養士会

「免疫」と聞くとビタミンが浮かぶと思いますが、最近では「腸」との関係に着目され、腸内環境が重要であることがわかってきました。腸には、体外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫システムがあり、腸内細菌が関わります。よって、日頃から腸内環境を良い状態に保つように「整腸」に取り組みましょう。

今回は、食物繊維たっぷりの押し麦(大麦)ときのこを使った整腸レシピをご紹介します。



## 材料・分量 (2名分)



- 押し麦(大麦).....50g
- えのき・まいたけ・しめじ.....各1/2パック
- ミックスビーンズ[または枝豆].....50g
- ミニトマト.....4個
- にんにく.....1個
- オリーブ油.....小さじ1
- 《★味噌レモンドレッシング》
- レモン汁.....大さじ2
- オリーブ油.....大さじ1
- みそ.....大さじ1
- 砂糖(またははちみつ).....小さじ2
- 黒こしょう.....適量
- 塩.....少々

## 作り方



- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、押し麦(大麦)を入れ、時々混ぜながら中火で10~12分間ゆでる(ひと粒食べて確認)。ゆであがったら、ザルにあげて湯をきり、水洗いし水気をきる。
- きのこ類は石づきを取って食べ

やすい大きさに手でさき、にんにくは薄切り、ミニトマトは4つ切り、ミックスビーンズは計量する。

- フライパンにオリーブ油をしき、にんにくを入れ、きのこ類を焼きめがつくように加熱する(中から強火)。
- ボウルに★を入れて混ぜ合わせたら、すべての食材を入れて和える(塩で味を調整)。
- お皿に盛り付ける。

## 札幌市医師会 家庭医学講座のご案内

■開催場所:  
札幌市医師会館  
5階大ホール

(札幌市中央区大通西19丁目  
地下鉄東西線「西18丁目」駅  
①番出口より徒歩1分)

定員150名 入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越しください。

(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承ください)

第330回 令和6年10月26日(土)  
13:30~(開場13:00)

**慢性腎臓病について**  
講師:萬田記念病院 腎臓内科部長  
名和 伴恭 先生

**腎不全の治療法選択について**  
講師:腎・透析クリニック南1条 院長  
松橋 尚生 先生

※各回とも約1時間の講演予定。講演終了後に専門医による個人相談コーナーを設けております。

第331回 令和7年1月25日(土)  
13:30~(開場13:00)

**「緊張時の多汗」でお困りの方に:  
原発性局所多汗症の診断と治療**

講師:NTT東日本札幌病院  
ペインクリニックセンター顧問  
御村 光子 先生



# HPVワクチンの接種について

令和7年3月31日まで

キャッチ  
アップ  
接種



定期接種



対象	札幌市内にお住いの女性で、以下の年齢に該当する方 ① <b>定期接種</b> :小学6年生から高校1年生の年齢に相当する方 (令和6年度は平成20年4月2日から平成25年4月1日 生まれの方) ② <b>キャッチアップ接種</b> *: 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの方
接種費用	無料
持参するもの	①健康保険証など、氏名、生年月日、住所が記載されたもの ②母子健康手帳など、子宮頸がん予防ワクチンの接種の 記録が確認できるもの

❖予防接種の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(Tel.011-611-4181)までお問い合わせください。  
※キャッチアップ接種とは、平成25年6月以降、厚生労働省がHPVワクチンの接種  
勧奨を控えていた間に定期予防接種の対象だった年齢の方への特例措置にあたる  
接種を言います。キャッチアップ接種の期間は**令和7年3月31日まで**となります。  
接種期間を過ぎて接種する場合は、接種費用が自己負担となります。

## 札幌市の夜間・休日等の救急診療

区分	急病				けが	医療機関の案内・電話相談 [カッコ内は対応時間]	お問い合わせ
	夜間 毎日(365日)		日曜日 祝日・お盆年 末年始	土曜日の 午後	昼間・夜間 毎日(365日)		
診療時間	19:00～翌7:00 ※受付終了は6:30	19:00～ 23:00	9:00～ 17:00	13:00～ 17:00	9:00～翌9:00 (24時間)	救急安心センター さっぽろ [毎日(365日・24時間)]	☎ <b>#7119</b> または ☎011(272)7119
診療科目	●内科 ●小児科	●耳鼻咽喉科 ●眼科	●内科 ●小児科 ●産婦人科 ●耳鼻咽喉科 ●眼科 ●精神科	●内科 ●小児科 ●産婦人科	●外科 ●脳神経外科 ●整形外科 ●形成外科	札幌市産婦人科 救急相談電話 [毎日 19:00～翌9:00]	☎011(290)3299
	※その他の科目についても 下記にお問い合わせください。					札幌市精神科 救急情報センター [平日 17:00～翌9:00・ 土日祝 9:00～翌9:00]	☎011(204)6010
医療機関・情報	札幌市医師会 夜間急病センター 中央区大通西19丁目 WEST19 ☎011(641)4316		●救急安心センターさっぽろ ☎ <b>#7119</b> または ☎011(272)7119 ●新聞(朝刊各紙に掲載) ●札幌市医師会 ホームページ			北海道救急医療 情報案内センター (※情報案内のみ) [毎日(365日・24時間)]	☎0120-20-8699または ☎011(221)8699
						北海道小児救急 電話相談 [毎日 19:00～翌8:00]	☎ <b>#8000</b> または ☎011(232)1599

※上記救急医療体制は、札幌市医師会会員が輪番制で担っております。

### 読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。下記QRコードよりアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品をお送りします。

- 1等 シネマギフト券(5,000円分)…2名様
- 2等 鶴雅ビュッフェダイニング札幌  
ランチ券ペア……………5名様
- 3等 メイクンデザインQUOカード  
(1,000円分)……………30名様



■当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
■締切り/令和6年11月30日



札幌市医師会 市民広報

## 健康さっぽろ 第52号

令和6年9月25日発行(年2回発行)  
発行者/一般社団法人 札幌市医師会  
〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目  
☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956  
ホームページ <http://www.spmed.jp/>



「健康さっぽろ」のバックナンバーはホームページで  
ご覧いただけます。