

医療と
健康の
今を伝える

健康

第35号

さっぽろ

札幌市医師会
市民広報

平成28年3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
(裏面に)

[特集1]



子どもの ワクチン

[特集2]



生活習慣病の 食事療法 (高血圧と高脂血症)

[主な内容]

●市民のページ

ラジオ体操で健康に
病気と共に生きる

●医療の世界

療養費不正に
対してできること

●札幌市医師会活動のご紹介

札幌市における
救急医療体制

◎乳がん・子宮がん検診のご案内

◎家庭医学講座のご案内





子どものワクチン

子どもを重い感染症からまもる一つの方法が、ワクチン接種です。今回は子どもが受けなければならない、「ワクチン」に関して、よく質問される内容を中心に、分かりやすく説明したいと思います。

Q ワクチンは、どうして感染症を防ぐことができるのですか？

ワクチンとは、病気の原因になる細菌やウイルスを、弱めたりした物や、その一部の成分を体に接種し、その結果体内で作られる「抗体」により、感染症に罹りにくくするものです。また、感染した場合でも、症状は軽く済みます。ただ、自然に感染した場合よりも、抗体の作られる量は少ないため、数回の接種が必要な場合もあります。

Q ワクチンは、いつから接種できるのですか？

札幌市小児科医学会では、「生後2か月は、ワクチンデビュー！」のポスターを掲示して、早期接種を呼び掛けています。ヒブ（インフルエンザ菌b型）・肺炎球菌・B型肝炎・ロタウイルスワクチンは、生後2か月から接種できます。かかりつけの小児科にて、接種してください。その際、今後のワクチンスケジュールも相談すると、良いと思います。

Q 定期接種ワクチンとは、どんなワクチンですか？

「定期接種ワクチン」には、ヒブ・肺炎球菌・四種混合・二種混合・BCG・MR（麻疹+風疹）・麻疹・風疹・水痘・日本脳炎・子宮頸がん、があります。これらのワクチンは、原則として決められた期間に接種する場合は、公費（自己負担なし）で受けることができます。北海道でも、今年の4月から、日本脳炎ワクチンが、自己負担なしで接種できるようになります。

その他のワクチンは、「任意接種ワクチン」です。料金は自己負担になりますが、できる限り接種する事をお勧めします。

Q 同時接種は、必要ですか？

同時接種とは、複数のワクチンを、同時に接種する事を言います。例えば、ヒブ+肺炎球菌、ヒブ+肺炎球菌+四種混合+ロタ、などの組み合わせです。

■主な子どものワクチン

定期接種 (公費負担)		任意接種 (自己負担)
ヒブ (インフルエンザ菌b型)	MR (麻疹・風疹)	B型肝炎
小児用肺炎球菌	水痘	ロタウイルス (1価・5価)
四種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	日本脳炎 (北海道は2016年4月から)	おたふくかぜ
BCG		

生後2か月は、
ワクチンデビュー!



1回の接種で複数のワクチンを接種しますので、単独接種の場合よりも、短期間にワクチンスケジュールが終了できます。また、医療機関を受診する回数も減ります。諸外国では、スタンダードな接種方法です。同時接種により、副反応が増える事はありません。また、組み合わせていけないワクチンは、ありません。

Q 多少の鼻水、咳でしたら、接種できますか？

明らかな発熱(37.5度以上)がなく、全身状態が良好である場合は、接種可能です。この場合、ワクチンの効果が弱まったり、副反応が出やすくなったりする事はありません。薬を飲んでいない場合でも、接種する事もあります。主治医の先生とよく相談してください。

Q ワクチンを接種した後、お風呂に入っても構いませんか？

接種後1時間以上経っていれば、お風呂に入る事も大丈夫です。ただ、接種したところは、こすらないでください。

Q ワクチン接種後に、運動しても構いませんか？

軽い運動は構いませんが、激しい運動は避けてください。具体的には、散歩や公園での短時間の外遊びは構いませんが、当日のスイミングスクール、サッカースクールなどや、スポーツ部活動は避けてください。

Q なぜインフルエンザワクチンは、毎年接種するのですか？

インフルエンザワクチンの効果は、3〜4か月程度です。なので、春になると効果はなくなってしまうます。また、毎年ワクチンに使われる株が変わりますので、毎年の接種が必要になります。

Q 卵アレルギーと診断されていますが、インフルエンザワクチンの接種は、可能ですか？

現在はワクチンの精製技術も進み、アレルギー反応を起こす可能性は、ほとんどありません。重症の場合は、皮内テストを行ってから、接種する場合もありますので、主治医にご相談ください。

(中央区 小児科医 A・T)

はしか(麻疹)のお話し

“はしか”は、現在でも特効薬がない、非常に重い病気です。発症を防ぐため、現在では、MRワクチンという、風疹と混合した形式で、1歳児と小学校入学前に接種されます。

症状は、高熱・咳・鼻水・全身の発疹が主なものです。合併症も重いものがあり、中耳炎(15%)・肺炎(6%)・脳炎(約1000人に1人)が認められ、毎年日本でも死亡例が報告されています。

20数年前、私が病棟医として勤務していた頃の経験です。小学3年生の女の子が、けいれんと意識障害で入院しました。色々原因を調べてみたところ、“はしかウイルス”による重症の脳炎と診断しました。“亜急性硬化性全脳炎”という病気です。この病気は“はしか”に感染後、7~10年後に発症するきわめて重い脳炎です。

病歴を聞いてみると、1歳の時に“はしかワクチ

ン”を接種せず、2歳時に“はしか”に感染してしまいました。高熱が1週間続き、咳・鼻水もひどかったのですが、何とか合併症なく治りました。しかし残念なことに、完全に治ったわけではありませんでした。“はしかウイルス”が体の中で持続感染しており、結果として6年後に極めて重い脳炎を、発症してしまいました。

患者さんの頑張り懸命の治療、家族の願いも届かず、2か月間の闘病の末、残念ながら亡くなってしまいました。

「はしかのワクチンを接種していれば、はしかにも罹らず、脳炎にもならなかったのですね…」

母親の言葉が、忘れられません。



生活習慣病の 食事療法

高血圧と
高脂血症



わが国の 生活習慣病の現状

生活習慣病とは高血圧症、高脂血症（現在は脂質異常症と呼ばれます）、糖尿病など、日常生活習慣・食習慣が原因となって起こる病気です。日本人では、以前は高血圧が多く、そのため脳卒中（なかでも脳出血）が多発し、欧米で死因の第一位である心筋梗塞などの動脈硬化性疾患はそう多くはなかったのですが、最近は車社会による生活の変化や、食事の欧米化とともに動脈硬化性疾患が増えてきています。

国際連合が発表した 生活習慣病対策

2011年秋、国際連合は「生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション」を発表しました（表1）。1つ目は「タバコ」ですが、2つ目に「食塩」、3つ目に高脂血症と関係する「肥満、不健康な食事、運動不足」、4つ目に「有害飲酒」と、食事に関する項目が並んでいます。「食塩」が食事の項目で最初にかかげられているということは、今でも高血圧による心筋梗塞や脳卒中の発症が、食事中の減塩による血圧

図1 食塩摂取量の違いがその後の血圧上昇に与える影響についての試算

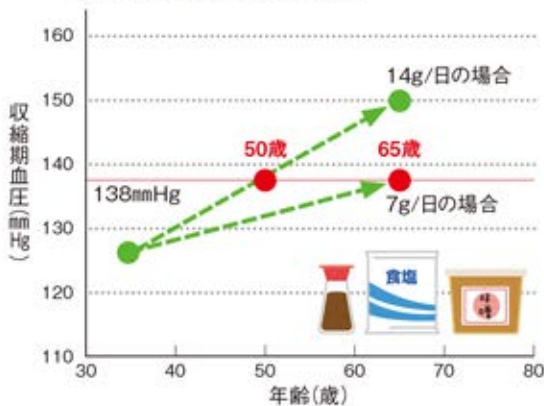


表1 生活習慣病対策のために世界全体がとるべき5つのアクション

生活習慣病に関する国際連合学識者会議 2011年9月



1. タバコ
2. 食塩
3. 肥満、不健康な食事、運動不足
4. 有害飲酒
5. 心血管性疾患のリスク低下（薬剤の利用）

低下効果で減少し、その予防効果が5つ目にあげられている薬剤投与による効果よりも大きいということ。日本人では加齢にしたがって血圧が上昇し、1歳年をとるごとに約0.6mmHg、つまり10年で6mmHgほど血圧が上

がることわかっていきます。たとえば35歳の日本人が、毎日14gの食塩を摂取した場合には50歳で138mmHgとなり、7gの摂取の場合では65歳で138mmHgとなり、血圧上昇が15年遅れると試算されています（図1）。減塩をすることにより、血圧上昇がかなり遅れることがわかります。

わが国の食塩摂取および減塩目標値

世界各国ではその国の食習慣事情に応じて、食物、栄養素やミネラル等の摂取目標値を厚生省や農務省が発表します。わが国では5年毎に厚生労働省が「日本人の食事摂取基準」を発表しており、最新版は2015年版です。その中で、日本人の食塩摂取目標値は、一日あたり男性8g、女性は7gとされています。一方、日本高血圧学会は、高血圧症患者さんの食塩の摂取目標値を一日あたり6gとしています。

一日の食塩摂取量は、日本高血圧学会の減塩委員会で、食習慣把握ソフトを使用するか、尿中のナトリウムとクレアチニン値を測ることで、簡易的にモニターすることが勧められています。それ

らを行っている病院やクリニックもあり
ますので、一度先生に聞いてみて下さい。

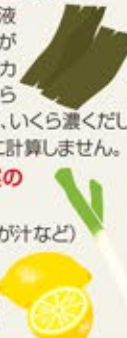


実際の減塩法

実際の減塩のための調理、食べ方の工夫を(表2)に示します。

表2 減塩のための調理、食べ方の工夫

- 1 新鮮な材料を選ぶ
- 2 うま味のあるだしを使う
市販のだし(顆粒・液体)の中には塩分がはいています。カツオ節や昆布から直接とっただしは、いくら濃くだしをとっても、塩分に計算しません。
- 3 香り、辛味、種実の風味を加える
(ネギ・大葉・しょうが汁など)
- 4 酸味を加える
(レモン・柚子・だいだい・酢など)
- 5 表面に味をつける
お酒、ワインなどを利用して下味をつけてから調理します。
- 6 香ばしさをつける
- 7 食塩は重点的(一品だけ)に使う
- 8 割りじょう油のすずめ
だし汁・酒・酢・砂糖などで2~3割ぐらいにすずめて使用します。
- 9 種類のつゆは全部飲まないで残す
- 10 植物油を使って調理する
食塩が少なくてすむ料理法です。
- 11 加工食品は少なめにする



LDL HDL 高脂血症 (脂質異常症)の種類

心臓の栄養血管である冠動脈や、首の頸動脈や脳内の動脈の壁に、コレステロールがたまり(動脈硬化巣)、血管の内側が細くなると、狭心症・心筋梗塞や脳梗塞が起こります。また、中性脂

図2 高脂血症の診断基準 日本動脈硬化学会「高脂血症診療ガイドライン」より



肪が増えると内臓脂肪や脂肪肝となり、メタボリックシンドロームという状態になり、糖尿病や動脈硬化症になりやすくなります。

高脂血症(脂質異常症)には、肝臓で合成されて血管へ運ばれるコレステロールであるLDLコレステロール(そのため悪玉コレステロールと呼ばれます)が高い状態、血管から引き抜かれて肝臓から腸に排泄されるコレステロールであるHDLコレステロール(そのため善玉コレステロールと呼ばれます)が減った状態、さらに、中性脂肪が増えた状態の3種類があります(図2)。

高LDLコレステロール血症の食事療法

LDLコレステロールを主に増やすのは、食事でのコレステロールではなく、飽和脂肪酸とトランス型脂肪酸です。したがって、飽和脂肪酸の多い牛肉、豚肉、鳥皮(ささみはOK)、乳脂の多い牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム(低脂肪や無脂肪はOK)、さらにトランス型脂肪酸の多いマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングを含んだ菓子(和菓子はOK)を摂り過ぎると、LDLコレステロールが増加します。

低HDLコレステロール血症、高中性脂肪血症の食事療法

食べるとLDLコレステロールは増えますが、一日1~2個ならばむしろ体に良いということです。

一方、卵黄や魚卵はコレステロールを多く含むものの、食べ過ぎに注意すればOKです。「日本人の食事摂取基準」2015年版には、「コレステロールは動物性たんぱく質が多く含まれる食品に含まれるため、コレステロール摂取量を制限するとたんぱく質不足を生じ、特に高齢者において低栄養を生じる可能性があるので注意が必要である」と書かれています。たとえば、卵を食べないと、白身に含まれる体に大切なたんぱく質が摂れず、低たんぱくとなり、体に悪いことがあります。

卵は卵黄も白身も同じくらい飽和脂肪酸を含みますので、一日に何個も

高中性脂肪血症があると低HDLコレステロール血症になります。したがって、中性脂肪値が下がると、HDLコレステロール値が増えます。中性脂肪値を減らす一番の方法は運動です。具体的には、心拍数を30以上増やす運動(有酸素運動)を一日30分間、週に3回以上すると良いのですが、食事も重要です。

中性脂肪値は、食事での総エネルギー量(カロリー)が増えると上昇します。すなわち、糖質、脂質、たんぱく質にしても、摂りすぎると増えるのですが、カロリーが1gあたり一番多いのが脂質、次に糖質です。したがって、油もの、揚げ物、糖分の多いジュースや炭酸飲料、さらに紅茶やコーヒーへ入れる砂糖などに注意が必要です。

また、夜遅くにカロリーの多い夕食を食べ、すぐに寝てしまうと、腸で吸収されて生成した中性脂肪が燃焼されず、高中性脂肪血症となってしまうので、それにも注意が必要です。

(東区 循環器内科医 I.S)

ラジオ体操 で健康に

鈴木幸子さん(68歳)



北海道の6月、7月は「まるでハワイのさわやかさね」と毎年言っているような気がします。湿気の少ない、少々の暑さも風が実に優しいこの北国。私の住む近くの神宮で、年中ラジオ体操をやっているからいらっしやい、と近所の奥さんに誘われたのがきっかけで、あまりにもさわやかな朝、思い切って行ったのがやみつきに。小鳥のさえずり、森の空気、人との交流、1日のウォーミングアップのラジオ体操、体にとって、いや心身にとってもいいことづくめです。今年で早11年になります。

「継続は力なり」、年を重ねるごとに健脚になっていく気がします。50代で北一条通（軒下で実行）、そんな毎日との登り坂になつております。

「生を乗り切るには、歩いてラジオ体操！」と確信しております。勿論、小学校時代にやったラジオ体操ではあまり効果はなく、改めて講習を受けての正しいラジオ体操は、全ての筋肉に有効で、終われば汗もかき、心地よい疲労感さえ覚えます。

早朝の時間帯は結構走る人、歩いている人も多く、そこで交わす挨拶も気持ちのいいものです。信号を待つ間も、足腰のウォーミングアップを堂々？とできるのも、早朝ならではの、実行しています。そしてその習慣が、夜は早く寝る！という習慣になり、すっかり朝型に変身してしまつたほどです。そして雨でもまずは、歩いてラジオ体操（軒下で実行）、そんな毎日となつております。

病気と共に 生きる

小林俊彦さん(77歳)



4年前、朝歯を磨いていると立ちくらみがして思わず洗面台につかまりました。「俺、何か変だ。唇がしびれる感じがする」と妻に言いましたが、「何わけわかんないこと言っているの」と言い返されました。呂律がまわらない状態だったので、「気になるから、病院に行つて診てもらおう」と言い、自転車でまたがって脳外科を受診しました。MRI検査の結果、脳梗塞との診断で2週間あまり入院しました。早めに病院に行つたのが良かったのか、手足の痺もなく日常生活を送れています。普段は強情で我慢強い私ですが、臆病で症状に敏感な方が良いのかもしれない。

私は背骨が彎曲しています。これは子どもの頃からで、戦時中、食糧の乏しかったことが影響しているのかもしれない。

69歳の時に整形外科で脊柱管狭窄症と診断され、手術を受けました。現在、さらに背骨が曲がってそれが神経に触れ、しびれとなつてきています。医師からは再手術をして骨と骨をチタンで固定することを提案されていますが、（この歳で再手術はなあ）とためらっています。

最近、就寝中にゲップが出て苦しいので何とかならないかと思ひ、かかりつけの内科で胃カメラによる診療を受けました。身内にがんで死亡した者が多いので、がんを心配したのです。数十年前に受けた胃カメラによる検査は、太いゴムホースを喉に突っこまれるようで苦しかったのですが、現在はカメラも細くなつてとても楽でした。がん細胞は見当たらず、胃酸過多という診断でした。一安心です。

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、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／〒060-8581 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(謝礼の発送以外)には使用しません。





昨年の11月、国民

健康保険を運営する自治体から療養費をだましとっていたとして、東京都内の接骨院が警視

庁に摘発されました。この事件

では、不正請求に協力する患者役から保険証のコピーを集めて、施術したかのように書類を偽造して療養費を請求していたようです。

そもそも保険医療機関や保険薬局は、健康保険法等で規定されている保険診療のルールに沿った診療を行う必要があります。接骨院や整骨院において健康保険法等に基づく療養費の受領の委任を被保険者から受けた場合、つまり、保険証を使って自己負担が軽くなったような場合においても同じです。

不正が発覚して保険医療機関の指定を取り消されたりした医院などは、平成25年度だけで59機関、不正請求額は146億円にも上ります。

療養費不正に対してできること

加入している健保組合からは毎年、

被保険者および家族が保険証で診療を受けたときの医療費明細として「医療費のお知らせ」が届きます。普段、病院での窓口負担額以外はあまり意識しない方でも、医療費の全体像を理解し、請求額に誤りがないか、過剰診療がなされていないかなどをチェックすることで、この



ような不正を防ぐことに繋がります。受診した記憶がなかったり、支払金額や診療日数が違っているときは加入している健保組合に問い合わせてみてください。それによって不正が発覚する場合もあるのです。世界一優れているとされるわが国の国民皆保険制度を守るためにも、療養費の不正は厳格に取り締まるべきなのです。

ま

1. 「健康さっぽろ第35号」で興味深かった記事は何でしょうか？

(○をお付けください。複数回答可)

- ①特集：子どものワクチン
- ④市民：病気と共に生きる
- ②特集：生活習慣病の食事療法
- ⑤医療の世界：療養費不正
- ③市民：ラジオ体操で健康に
- ⑥医師会活動：札幌市における救急医療体制

2. 今後どのような内容の記事を希望しますか？

3. 「健康さっぽろ」はどこにあれば手に取りやすいですか？

4. 札幌市医師会では、次のような活動を行っています。ご存知のものすべてに○をお付けください。

- ①夜間急病センター
- ②土曜午後・休日救急などの救急医療体制
- ③特定健診、胃・大腸がん、乳がん、子宮がん検診などの各種健診事業
- ④学校、幼稚園、保育園などで行う健康診断
- ⑤インフルエンザなどの予防接種
- ⑥家庭医学講座、市民健康教育講座、地域健康教室などの健康教育活動
- ⑦介護保険に係る諸事業
- ⑧「医療機関情報マップ」をインターネットで公開

5. 札幌市医師会に対してご意見・ご要望等がございましたらご記入ください。

定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。

がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

	乳がん検診	子宮がん検診
対象年齢 ※受診日 当日	満40歳以上で偶数歳の方 (札幌市にお住まいで、職場等で がん検診を受ける機会のない方) 2年に1回 (偶数歳の時に1回)	満20歳以上で偶数歳の方 (札幌市にお住まいで、職場等で がん検診を受ける機会のない方) 2年に1回 (偶数歳の時に1回)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②子宮体部の細胞診 (医師の判断により実施)
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上……………1,400円	・①……………1,400円 ・①+②……………2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.611-4181)までお問合せ下さい。

札幌市医師会活動のご紹介 札幌市における救急医療体制

札幌市では市民が安心して暮らせるように救急医療体制を整備しており、その役割を札幌市医師会が担っております。

夜間の急病については、「夜間急病センター」(中央区大通西19丁目WEST19 1階)が午後7時から翌朝7時まで、365日、年中無休の体制で、内科・小児科の急病者の診療を行っています。また、夜の11時までは耳鼻科・眼科も行っております。

日曜・祝日・年末年始などの休日には「休日救急当番制度」があります。午前9時から午後5時まで、内科・小児科・産婦人科・耳鼻咽喉科・眼科・精神科において札幌市医師会の会員が当番にあっております。

また、土曜日の午後も「土曜午後救急当番制度」として、午後1時から午後5時まで、内科・小児科・産婦人科で当番体制をとっております。

交通事故や災害などによる、けがの時には「救急告示医療機関制度」として、1日3～5カ所の当番医療機関が午前9時から翌朝9時までの24時間体制で外科系救急患者の診療にあっております。

以上の当番医療機関については、札幌市医師会ホームページ、当日の朝刊で確認することができます。

その他に、重症な患者さんの治療にあたる第二次救急医療体制、第三次救急医療体制と役割を明確にして診療体制を整備しております。



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。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差し上げます。

- 1等 北海道日本ハムファイターズ戦
札幌ドーム指定席(S席)ペアチケット……………3名様
- 2等 ホテルレストラン ランチお食事券(ペア)……………5名様
- 3等 図書カード(1,000円分)……………50名様

■アンケートへのご応募はお一人様1枚とし、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/2016年5月31日(当日消印有効)

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果がおきるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いします。

札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第35号

平成28年3月25日発行(年2回 3月・9月発行)
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。

家庭医学講座

(年間8回開催)



■開催場所 札幌市医師会館 5階大ホール
(中央区大通西19丁目)

第269回 **パーキンソン病 -最近の治療-**

●平成28年4月9日(土) 13:30~

第270回 **三大認知症について -早期診断から予防まで-**

●平成28年5月14日(土) 13:30~

第271回
①夫婦でとりくむ妊娠・出産
②卵巣腫瘍のおはなし
③女性の更年期とトータルヘルスケア

●平成28年6月18日(土) 13:30~

第272回 **高齢者のための糖尿病講座**

—健康寿命を楽しむために—

●平成28年7月30日(土) 13:30~

第273回 **増やさないぞ、シワ、シミ、見つけよう皮膚癌!**

—皮膚の老化と予防—

●平成28年8月27日(土) 13:30~

定員500名 入場無料

※申込不要ですので直接会場へお越し下さい。
(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下さい)

◆お問い合わせ先:札幌市医師会業務課

☎011(611)4181(代表)

※月~金 9:00~18:00



「家庭医学講座」の詳細は、
札幌市医師会ホームページ、
上記QRコードからご覧いただけます。

郵便はがき



060-8788

札幌中央局
承認

83

差出有効期間
平成29年3月
19日まで
(切手不要)

札幌市中央区大通西19丁目
札幌市医師会

「健康さっぽろ」編集部 行



ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報にはプレゼントの発送以外には使用しません。