

健康 さっぽろ

医療と
健康の
今を伝える

ご自由に
お持ちください

特集①

『たかが頭痛…されど頭痛』
片頭痛は脳と全身の神経疾患です

特集②

未来を守るための一歩
子宮頸がん予防の鍵、
HPVワクチン

《主な内容》

◆市民のページ 辛い試練に負けず

◆医療の世界 高齢者の窓口負担増

◆健康レシピ 豚肉とトマトのしょうが焼き

◎札幌市医師会公式X(旧Twitter)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

読者プレゼント
付きアンケート

(裏面をご覧ください。)



『たかが頭痛…されど頭痛』 片頭痛は脳と全身の 神経疾患です



～薬剤の使用過多による頭痛に注意しましょう～

はじめに

- 1 片頭痛は、日常生活・仕事への影響が大きいですが、社会的認知度は低い疾患。
- 2 頭痛薬で安易に我慢しないように。
 - ①脳に脳腫瘍や脳動脈瘤などの頭痛が隠れているかもしれない。
 - ②片頭痛が、「薬剤の使用過多による頭痛」に悪化。
- 3 あなたが、片頭痛だとしたら、「頭痛持ち」だから諦めない。身体と生活を見直し予防のチャンス。

あなたや大切な人に頭痛があった場合は、「ただの頭痛」ということは決してありません。脳や身体に怖い病気はないか？ 医療機関を受診しましょう。重要な事は医療機関で脳画像検査や採血で異常がなかった場合こそ、「頭痛持ち」の頭痛（治療を必要とする脳に器質的な異常がない脳疾患）の可能性が高いです。ぜひ、脳の過敏性に注目し、「頭痛専門医」の受診をお勧めいたします。

【図1】片頭痛の特徴

光過敏 光が気になる

痛みの周期・頻度

Episodic

同様の頭痛発作が過去に5回以上、週2回～月1回程度



持続時間

発作として現れ、4～72時間持続する

日常生活に支障をきたす (中等度以上)

- ズッキンズッキンと脈打つような痛み (閃輝暗点・視野異常)
- 片側(両側のこともあり)
- 体を動かすと痛みが増す
- ひどくなると寝込む程の痛み

悪心・嘔吐

- 前兆を伴う場合あり (閃輝暗点・視野異常)
- 音過敏(音が気になる)
- 臭い過敏 (臭いが気になる)
- 発作の前兆として肩こり



日本頭痛学会・国際頭痛分類委員会訳
国際頭痛分類 第3版 beta版 医学書院
監修:MCSS Organizer

「二次性頭痛」と 「二次性頭痛」がある

頭痛の分類

二次性頭痛は、「くも膜下出血」や「髄膜炎」など、何らかの器質性疾患の一症状として頭痛が現れるグループです。これらの二次性頭痛は、「今までにない強い頭痛」「突然の激しい頭痛」「徐々に(数日内)数週間(強く)なる頭痛」「症状(発熱・麻痺・意識の低下)を伴う頭痛」などが起こり、生命への影響(くも膜下出血など)や失明・麻痺・高次脳機能障害などの重篤な障害を残すことがあり、迅速かつ的確に診断・治療しなければならぬ身体の危険を知らせている頭痛です。一方、

頭痛自体が疾患である一次性頭痛は、代表的なものに「片頭痛」「緊張型頭痛」「三叉神経・自律神経性頭痛」「その他の「二次性頭痛」に分けられます。代表である片頭痛には、頭の痛さ、だけではないさまざまな症状(光・音・臭いがつらい、立ちくらみがする、生あくび・涙が多い、めまい・耳鳴り、歯ぎしりする・頭皮や顔がしびれる、集中力低下・記憶障害など)が出現します【図1】。

片頭痛は日常生活・仕事への影響が多大
社会的認知度が低く、
子供の頭痛は、気持ちの問題と
間違われやすい

片頭痛は日常生活に対する影響が大きい疾患です【図2】。片頭痛患者さんは、仕事を休んでしまうことは少ない一方、労働生産性の低下や日常生活の障害を伴うことが多いことが分かっています。片頭痛は、画像検査や一般の血液検査では明らかでない異常が指摘できないため疾患として十分認知されていません。また本人にしか分からない辛さがあるため、片頭痛は家族との関係がギクシャクしてしまう火種になります。お子さんの頭痛も意外に多く、親御さんの理解が不十分で無理に学校に行かせて重症化してしまうケースも見受けられます。お子さんは、苦痛を伴う頭痛を訴えているのに、「ご家族が「気持ちの問題だ」

頭痛薬の過剰服用で ますますひどくなる頭痛

と言うと、本人は下を向いて反論できずに、余計に心理社会的なストレスで増悪するケースも散見されます。

片頭痛の日常生活の支障度は、常にまたは頻回に寝込む「高度」や日常生活にかなりの支障の「中等度」を合わせて74%が中等度以上と報告されています。その一方で、片頭痛の社会的支障度は、常にまたは頻回に欠勤の「重度」が4.5%、社会生活のかなりの支障の「中等度」が27.5%と、日常生活の支障度と

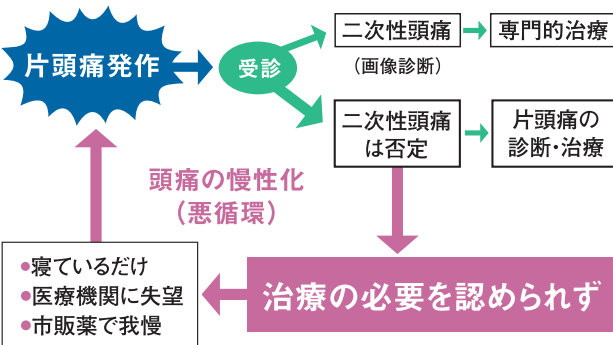
【図2】片頭痛患者が抱えるQOLの低下

疾患における日常生活に対する支障の重症度

支障度	重症度	支障となる22の疾患
1	0.00~0.02	顔の白斑、軽度の肥満、栄養失調
2	0.02~0.12	水様下痢、重症咽頭痛、重症貧血、重度貧血
3	0.12~0.24	上腕骨折によるギプス固定、不妊症、変形性関節炎、狭心症
4	0.24~0.36	下腿切断、難聴
5	0.36~0.50	直腸腫瘍、精神発達遅滞、ダウン症候群
6	0.50~0.70	大うつ病、失明、対麻痺、アルツハイマー病などの認知症
7	0.70~1.00	活動性精神病、重度うつ病、 重症片頭痛 、四肢麻痺、末期癌

Menken M, et al: Arch Neurol 57: 418, 2000

【図3】従来の片頭痛医療



*最適な医療を受ける為に(患者の立場から)片頭痛医療に関するアンケート調査—厚生労働科学研究費補助金片頭痛の具体的な医療手順に関する調査研究—平成15年度 総括・分担研究報告書:89,2004より改変

実は、片頭痛の診断は難しい

頭痛の診断は、頭痛症状の丁寧な問

片頭痛を見逃さないコツ

比較すると社会的支障度の方が低いです。つまり、日本では、中等度も含めて多くの場合、無理しながら仕事や学業に取り組んでいることが推察されています。片頭痛患者さんは、「頭痛くらいで病院は不要」と市販薬のみを服用している方が過半数を占めています。これには、市販薬は身近に手に入り、一見便利である一方、本来頭痛を治すはずの頭痛薬で発症する「薬剤使用過多による頭痛」を増やしかねないことに注意が必要です。

診を行い、くも膜下出血などの緊急性の高い二次性頭痛を鑑別します。鑑別すべき二次性頭痛は多岐に渡り、その鑑別は、問診、身体所見、神経学的所見を丁寧に着エックし、画像検査や血液検査、髄液検査などを組み合わせて進めていきます。以前から片頭痛があった患者でも頭痛が急激に悪化した場合や、いつもと異なる頭痛が新たに出現した場合には、一次性頭痛のある患者に発生した急性頭痛として扱います【図3】。

片頭痛の診断は、「片頭痛とはズキズキするもの」であるため、ズキズキがない、両側が痛む、閃輝暗点がない、場合は片頭痛ではない、重苦しい両側の痛み、肩・首が凝る場合は、「肩こり頭痛」なので緊張型頭痛」と思い込むと約8割は間違われてしまいます。実際は、

おわりに 頭痛はあなたに健康の大切さを知らせるツングナルです

治療および対処方法は、過敏な脳の特徴を持っている片頭痛の人の脳を興奮させる誘因を回避することです。片頭痛の誘発因子は、

- ◎精神的因子…ストレスからの解放など
 - ◎内因性因子…月経周期など
 - ◎環境因子…天候の変化など
 - ◎ライフスタイル因子…運動など
 - ◎食事性因子…空腹・アルコールなどを
- 知っておき、ネットで検索できる『頭痛ダイアリー』を記載し、健康管理に役立ててみましょう。

人間には、本来無駄なものはなく、頭痛もあなたを守るために必要なものです。健康の大切さをあなたに知らせるサインとお考えになってください。

(札幌いそべ頭痛・もの忘れクリニック 東区 磯部 千明)

未来を守るための一歩 子宮頸がん予防の鍵、 HPVワクチン

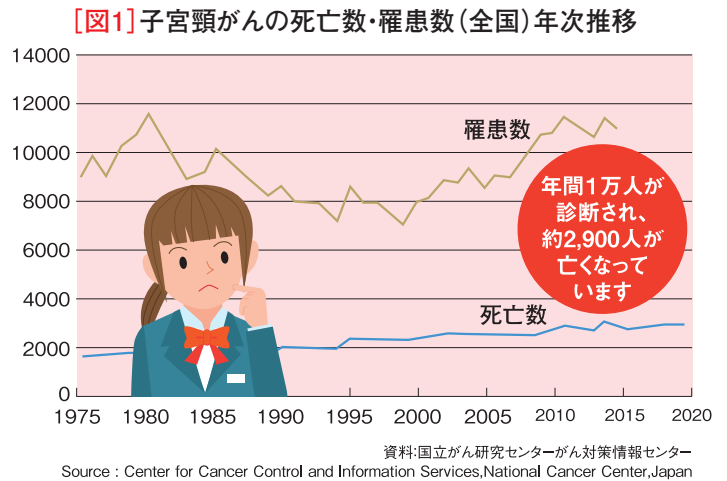


はじめに—子宮頸がんの脅威と予防の重要性

子宮頸がんは、女性にとって深刻な健康問題です。日本では毎年1万人もの女性がこの病気に罹患し、その中から約3,000人の命が奪われています【図1】。しかし、子宮頸がんはほとんどが予防可能な病気であり、私たちは予防策を活用することでその被害を大幅に減らすことができます。その中でも特に注目すべきなのが、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンです。このワクチンは子宮頸がん予防の鍵となり、未来の世代を守るための重要な手段となります。

子宮頸がんの主な原因は、HPV感染です。HPVは性行為を通じて感染が広がり、子宮頸部の細胞に異常を引き起こし、がん化する可能性があります。しかし、HPV感染が全て子宮頸がんに進展するわけではありません。実際に、感染した女性の多くは自然にウイルスをクリアすることができます【図2】。ただし、一部の感染が持続し、がんのリスクを高める可能性があります。そのため、予防策が重要となります。予防には2つの方法があります。ウ

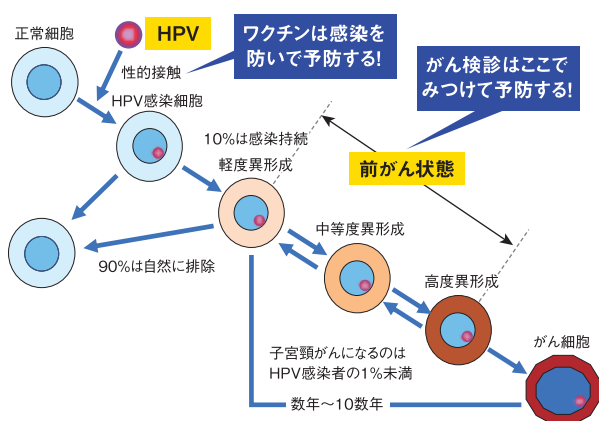
第1章 HPVと子宮頸がんの関係



HPVワクチンは、特定のHPVタイプに対する免疫を高めることで、子宮頸がんのリスクを大幅に減らす効果があります。現在市場に出回っているのは、2価、4価、および9価のHPVワクチンです。これらのワクチンは、それぞれ異なるHPVタイプに対して免疫を与えることで、感染予防とがんリスク低減に効果を発揮します。【図3】のように2価、4価の

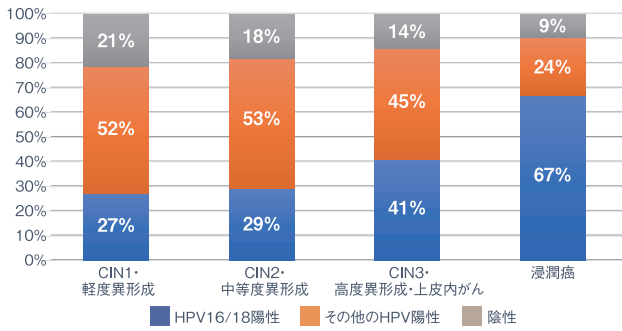
第2章 HPVワクチンの効果と安全性

【図2】子宮頸がんの進行過程と予防策



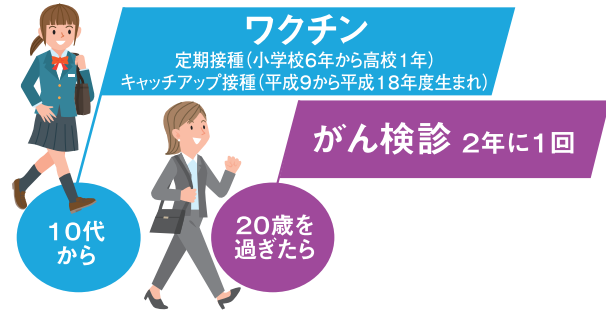
イルスの感染を防ぐワクチンと、がんになる前の前癌状態の時点で発見するための子宮がん検診(細胞診)です【図2】。

【図3】異形成と子宮頸がんから検出されたHPVのタイプ



病変が進むと16/18型の頻度が高くなり、7割程度になります。その他のリスク型のHPVを加えると約9割の子宮頸がんからHPVが検出されます。

【図4】子宮頸がんの予防と早期発見のために



然として有益です。遅すぎるということはありませぬ。いつでもワクチンを受けることは、将来の子宮頸がんリスクを減らすための重要なステップです。定期接種として小学校6年から高

ワクチンがカバーする16、18型のHPVは子宮頸がんの約7割から検出されます。16、18型以外のHPVは、軽度異形成では多く見られますが、病変が進むにつれて16、18型の占める割合が高くなるのがわかります。これは、4価のワクチンが約7割の子宮頸がんを予防し、9価のワクチンは約9割予防できることと一致しています。実際に疫学調査でHPVワクチンにより子宮頸がんの発生が減少したことが証明されています。

HPVワクチンの安全性については多くの研究が行われており、その結果から安全性が確認されています。一般的な副反応は一時的で軽度であり、重篤な

副作用は非常にまれです。世界保健機関(WHO)や多くの国際機関も、HPVワクチンの安全性と効果を支持しています。

第3章 HPVワクチンの適切な接種時期とスケジュール

HPVワクチンの適切な接種時期は重要です。ワクチンの効果を最大限に引き出すためには、性的活動を開始する前の若い年齢で接種することが推奨されています。この時期にワクチンを受けることで、HPV感染にさらされていない状態で免疫を獲得し、最も効果的に感染予防ができます。ただし、既に性的活動を始めている人でも、ワクチン接種は依然として有益です。遅すぎるということとはありませぬ。いつでもワクチンを受けることは、将来の子宮頸がんリスクを減らすための重要なステップです。定期接種として小学校6年から高

校1年相当の女性は無料で接種可能です。国の積極的勧奨を控えていた時期に定期接種の対応年齢だった女性でワクチンの接種を逃した方(平成9年度から平成18年度生まれ)は令和7年3月末までキャッチアップ接種として公費でワクチンを接種できる機会が設けられています【図4】。

第4章 予防のための包括的なアプローチ

子宮頸がんを予防するためには、HPVワクチン接種だけでなく、定期的ながん検診も重要です。子宮頸がんにはがんになる前の病変があり、異形成あるいは異形上皮と呼ばれています。異形成は軽度→中等度→高度と進行します。軽度であれば自然治癒が期待できますが、高度になると癌へと進んでいくことが多い

結びにー未来を守るための行動

子宮頸がん予防は、私たち一人ひとりの積極的な行動によって実現されます。HPVワクチンの接種は、自身の健康を守るだけでなく、将来の世代に健康な未来を手渡すことにつながります。定期的なスクリーニングテストの受診や予防意識の高まりが重要です。

私たちの一歩が、子宮頸がんの予防と未来の健康を守る大きな力となります。子宮頸がん予防に向けて、HPVワクチンの接種とがん検診受診を含む包括的な予防策を選びましょう。私たちの行動が子宮頸がんの予防と撲滅に向けた社会的な変化をもたらすことでしょうか。(にしかわウイメンズヘルスクリニック 中央区 西川 鑑)

子宮頸がんを撲滅するためには、個人だけでなく社会全体の取り組みが必要です。家族や友人、地域の人々と共に、子宮頸がん予防についての情報を共有しましょう。定期的な健康チェックや予防接種の重要性を啓発し、予防意識を高めることが重要です。

第5章 子宮頸がん撲滅へむけて

子宮頸がんの予防と早期発見の両方を行うことができます。



昨秋に釧路の弟が断され入院、手術をし、7月に結果が判かります。この間、沖繩の息子や横浜の娘がかけつけてくれた。雨にたえ顔をあげただけで虹を見る、と弱い存在だけに、でも寄りそえばどこ迄も強くなると信じ、これから先の事が出来ればと思っております。

と子供達を支え続けてくれて、今、私が難病で施設に入居してからも一度釧路から来てくれ「コロナが落ち着いて面会できる様になったら又行くから」と週に一度位TELをくれた優しいかけがえのない大切な弟でした。私は今年に入り4月に白内障の手術を、6月初めに甲状腺癌と診



市民のページ「健康体験談」募集

あなたの健康体験談を6000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。

札幌市医師会「健康さっぽろ」健康体験談係
札幌市中央区大通西19丁目

※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。



こちらからご応募いただけます



高齢者の窓口負担増

令和4年10月1日から、75歳以上で一定以上の所得がある方が医療機関を受診する際の窓口負担割合が、1割から2割に増えました。全国の後期高齢者医療の被保険者全体のうち約20%とされています。なお、令和7年9月30日までは該当者の1か月の外来医療の窓口負担増加額を3、000円までに抑えるという配慮措置が設けられています。***この配慮措置を騙った還付金詐欺には十分気を付けてください。**

政府は、変更の目的が現役世代の負担軽減にあると説明していますが、その効果はわずかです。一方で、高齢者は多くの場合、年々収入や貯蓄は減少し、医療にかかる機会は増え、長期間の通院を要し、生涯にわたり病気に向き合わなければなりません。収入に占める医療費窓口負担の割合は、若者に比べて高齢者は5倍以上というデータもあります。原則1割負担の現在でも、その負担から受診を控えている高齢者も少なくないとされています。また、コロナ禍による受診控えの調査では、患者の受診控えによると思われる診療遅れや重症化事例が「あつた」と回答した医療機関が26.3%という報告もあります。癌の発見が遅れたり、リハビリ通院の減少による筋力低下や認知症悪化なども報告されています。受診控えをせず、全ての国民が安心して医療機関を受診できるような制度であることが重要です。

75歳以上の医療費窓口負担 (令和4年10月1日から)

現役並み所得者	3割
一定以上所得がある方	2割
一般所得者等	1割



豚肉とトマトのしょうが焼き



©北海道栄養士会

細菌やウイルスから身を守り、がんも予防するといわれる免疫力。体を温かくすることでその力を最大限に発揮することができます。また「ファイトケミカル」という植物に含まれる栄養素が強い抗酸化作用をもち、免疫力アップをサポートしてくれます。

今回は、体を温める働きのある栄養素「ジンゲロール」を含むしょうがと、免疫力アップをサポートする「ファイトケミカル」を多く含むトマトやにんにく、キャベツを使った、寒くなるこれからの季節にピッタリのレシピをご紹介します。



材料・分量
(2名分)



豚ロース肉薄切り……………200g
トマト……………中1個
ズッキーニ……………1/2本
玉ねぎ……………1/2個
しょうが……………ひとかけ
にんにく……………ひとかけ

A

酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ2
みそ……………小さじ2

ごま油……………大さじ1
こしょう……………少々
キャベツ……………40g

作り方



- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。トマトはヘタを除き2cm角に切る。ズッキーニは厚さ1cmの半月切りにする。玉ねぎは薄切りにする。キャベツは千切りにする。
- ②しょうが、にんにくをすりおろし、A

の調味料と合わせておく。

- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を白っぽくなるまで中火で炒める。玉ねぎ、ズッキーニを加えて玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ④③にトマトと②を加えて水分をとばすように、全体に混ぜながら炒める。
- ⑤器に千切りキャベツをのせ④を盛り、こしょうをふる。

フォローよろしく
お願いします！

札幌市医師会

公式X(旧Twitter)はじめました！！



当会の活動や取組をより迅速に、より身近に感じていただけるよう情報を発信してまいります！

@Sapporo_ishikai



HPVワクチンの接種について



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 定期接種 :小学6年生から高校1年生の年齢に相当する方 (令和5年度は平成19年4月2日から平成24年4月1日生まれの方) ② キャッチアップ接種* : 平成9年4月2日～平成19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(Tel011-611-4181)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ワクチンの接種勸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。

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]	☎ #7119 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 ☎ #7119 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]	☎ #8000 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ます。

- 1等 シネマギフト券(10,000円分)…3名様
- 2等 鶴雅ビュッフェダイニング札幌
ランチペア券……………6名様
- 3等 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5年11月30日



札幌市医師会 市民広報

健康さっぽろ 第50号

令和5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。