

病院短信 医師 佐々木 勉

『大人の男性の風しん予防接種について』

昨年の2018年10月頃から風しんの流行が始まり、風しん患者が増加しています。2019年に入っても継続しており、懸念された先天性風しん症候群患者が残念ながら発生しました。先天性風疹症候群は、白内障、先天性心疾患、難聴等の障害をもつて出生するものです。風しんはヒトからヒトへ感染し、発症してからウイルスを抑える薬はありません。ワクチン接種による予防が最も有効な対策となります。風しんのワクチンでは約95から99%の人に免疫ができることとされています。現在では風しんの予防接種制度が整備され、若い世代や女性では免疫抗体保有率が高い状況にあります。

では抗体保有率が不足している集団はどこにいますか。厚生労働省が定期的に調査事業を行っており、その結果からは、30代から50代の男性では、抗体の無い人が約20%います。

2019年の患者の発生状況は、6月19日現在で1793人となっており、2013年(平成25年)以来の大きな流行です。男性が1427人(79.6%)と約8割であり、30代が25%、40代が34%、50代が14%で、30代から50代で73%を占めています。

これは、40、50代の男性が、ワクチンの定期予防接種制度の変遷の関係で一度も風しんの定期予防接種を受ける機会がなかったためです。そこで、厚生労働省は2019年からの約3年間(1962(昭和37)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性(40歳から57歳)を対象に、風しんの抗体検査を受けて免疫が十分でない判定された場合には、原則無料でワクチン接種を行うこと)を決めました。抗体検査は市区町村が送付するクーポン券を使用すれば無料で受けることができ、クーポン券は約3年の期間内に年齢に応じて段階的に送付されます。

家族等で罹ったから免疫が有るはずだという方もいらっしゃるのではないかと思います。子どもの時など、すでに風疹に罹ったとの記憶のある人達に血液検査を行ったところ、約半分は記憶違い、または風疹の症状に似た他の病気に罹っていたという調査結果もあります。風しんの抗体検査などで確かめられていない場合は信頼できません。

先天性風しん症候群の子どもの保護者で作る会の方は、「先天性風しん症候群は、防げる方法も手だても分かっているのに、患者が出たことに悔しい気持ちでいっぱいです。自分や家族のこととして想像力を働かせて大人一人一人ができることを考えてほしい。これ以上、患者を増やさないためにもワクチンの接種や抗体検査を行ってほしい」と話しています。

先ず1年目(2019年度)は、1972(昭和47)年4月2日から1979(昭和54)年4月1日生まれの男性(40歳から47歳)に受診クーポン券が送付されます。今年の2月から市区町村では準備をしていますから、既に受け取っている方がいらっしゃると思います。(なお、受診クーポン券が未送付でも、市区町村に希望すれば受診クーポン券を発行し抗体検査を受検できますので問い合わせ見て下さい)

ワクチン接種は受けた本人の発症を防ぐ効果はもたらさず、社会という集団を感染から守るといふ意義も大きいものです。

2019年もすでに3例(埼玉、東京、大阪)報告があり、今後さらに報告数が増えていくことが懸念されます。この数が増えないように、クーポン券が送付された世代の方には、仕事等で忙しいと思いますが、是非、風しん抗体検査を受けるよう勧めただけだと思いません。



看護のひろば



3病棟 看護師 岩田 恵湖

加齢に伴う膝の痛みを抱えている殆どの方は、肥満、運動不足、歩き方が関わっていると言われています。太っている方は体重を減らすようにし、運動不足の方は適度な運動を心がけ、正しい歩き方をすることが膝の痛みの予防につながります。当院では、効率の良い全身運動として毎朝、ラジオ体操を行っています。ラジオ体操は関節のこわばりの予防、緩和に非常に有効です。患者さんは高齢ということもあって膝の悪い方が多いのですが、屈伸運動には制限も多く状態に合わせて無理のない範囲で行っています。

また、膝の痛みを和らげるためには入浴や十分な睡眠でリラックスすることも大切です。皆さんも生活習慣を見直して、膝への負担を減らし、快適で楽しい生活を送りましょう。



いきいき介護



1病棟 介護員 萩澤 久美子

先日、患者さんの移乗をしている時、急に腰に激痛が走り、そのままの体勢で数分間動くことも出来ませんでした。腰痛は、介護士にとって天敵ともいえる存在です。身体的な負担が多い仕事だからこそ、一度腰痛になってしまうと介護の仕事を続けながら改善するのは難しいことだと思います。そこで介護の基本であるボディメカニクスを徹底しましょう。ボディメカニクスの原理とは、無理なく人間の身体に沿った動きをすることです。移乗、排泄介助の際に不自然な姿勢になったり無理やり介助したりしていませんか？

自分の介助のあり方を見直す事で、腰痛だけでなく不安な怪我のリスクも防げ、また患者さんに不安や苦痛を与える事なく介助ができると思います。



事務屋の独り言 常務理事 事務局長 瓦井 洋

『老後2000万円のお話し』

老後の生活費が「2000万円不足」するとして国民に資産形成を、と呼びかけた金融庁審議会の報告書。いったんはこの報告書を容認した麻生さんですが、安倍さんの「金融庁の大バカ者」との叱責を受けてこの報告書の受け取りを拒否してしまいました。

そうそう、そう言えば「記録がない」、「記憶がない」、「廃棄した」。都合の悪い公文書や記録を「なかった」ことにするのは、森友・加計学園を持ち出すまでもなく、安倍さんの得意技でしたよね。

麻生さんも、前代未聞と言われる「受け取り拒否」をし、官邸は報告書そのものを「なかったもの」としてしまおう。いやいや、日本の政治はいつだってどうなっているのでしょうか。

実は財務省の諮問機関である財政制度等審議会も、金融庁審議会の2000万円不足と同じような内容の建議書(意見書)を作成していたようですが、安倍さんの「大バカ者」の叱責に恐れをなして、次のような文言を事前に即除した(朝日新聞)「その見込まれている『(年金だけに頼らない)自助努力を促していく観点が必要』。どうです皆さん、これを付度と言わずに何といえはいいのでしょうか。

世に有識者の集まりと言われる諮問機関や審議会ですが、政権に媚びへつらい程度では、官僚を笑うわけにはいきません。ブルータスよお前もか、と思わず言いたくなりますよね。

それにしても今の永田町は酷いですね。ちょっと酷過ぎます。今の世の中、様々な職業が多々ありますが、公の場での発言を簡単に撤回し、実際にあった事なのに、無かった事に言いぐるめてしまおう。こんないい職業が永田町には存在しているのです。

それにしても04年に改革された年金制度。当時、安倍さんが盛んに「1000年安心」をアピールしていたのを思い出しますが、実は「1000年安心」と言われたのは「制度」の事で、財政的に持続できる可能性がある、という程度の意味だったのです。皆さんが思っている『私が老後、安心して暮らしていける額を年金でもらえる』という事では全くありませんので誤解のないように。

そもそもこの年金改革は「マクロ経済スライド」の導入が本筋で、この「マクロ経済スライド」は「保険料と税金、そして積立金で賄える範囲に、年金水準を引き下げる」仕組みになっています。

さて、それでは04年以降の現在、年金を受給している男性の『平均月額』はいくら位なんでしょうね。あるデータによると平均は「16万5668円」なんです。そして女性の平均月額はさらに低く男性の約60%程度で「9万10万円」位下がる」と明言しているのですから安倍さん、どう言いわけしましょうかね。

大体、この程度の年金で「老後の生活が安心」だなんて、いくら能天気(私も含め)な国民だって、誰一人信じちゃいないでしょう。だからこそ金融庁も2000万円を持ち出したのでしよう。今更「大バカ者」って蓋をされてもねえ。いつもいつも国民には耳障りのいい言葉ばかりを並べて、厳しい現実には目をつむり蓋をして「なかった」ことにしてきた安倍自民の政治。こんな政治にはいい加減、愛想がつかかかっているのですが、切歯扼腕しても、残念なことと与党にも野党にも替わりがないのだそうです。多分皆さんもそう思っているんじゃないでしょうか。

どうでしょう、いっそのこと次の参議院選挙には誰一人、投票には行かないってのは、ちょっと過激に過ぎますか？



誕生日会&父の日

セントノアに入院されているお父さんへ感謝をこめて花束を贈りました。



外庭で歌を歌いました。



職員手作りネクタイ



誕生日会では早口言葉ゲームなどで楽しみました。



警察犬試験



サラコーナー!



放射線科だより

診療放射線技師 宮下 寛

放射線被ばくによる福島県産農作物への風評被害がいまだに、しかも国単位で起きています。科学的にも安全と立証されているにもかかわらず、どれだけ放射線から遠ざかりたいというのでしょうか。

私達は何もしなくても放射線を年間約2.4mSv浴びています。その約半分は呼吸により空気中から吸い込み(主にラドン)、残りは大地から、宇宙から、食べ物から浴びています。放射線の中で一般に『レントゲン』と呼ばれるX線は、ガンマ線と共に紫外線・赤外線・可視光線などと同じ電磁波の仲間です。紫外線は殺菌灯から、赤外線はコタツやサウナから、可視光線は蛍光灯などから出ていますが、X線はこれらのもうちょっと強力なヤツと思えばいいです。つまり私達は普段知らぬ間に放射線を浴び続けているのです。

怖いイメージが先行している放射線ですが、悪い事ばかりじゃありません。皆さんの大好きな温泉にラジウム温泉・ラドン温泉というのがありますが、ラジウム・ラドンそれぞれが放出する微量の放射線による効能が期待できる温泉ですし、がん治療でよく聞く放射線治療というのも放射線を限られた場所に集中的に照射する事で治療する医療行為です。当院で行っているX線撮影も患者さんの体内の状態を知るための重要な検査の一つです。ちなみに胸部X線検査1回分の被ばく量は約1週間分の自然放射線被ばく量とほぼ同じですので『1週間長生きした分』と考えれば何てことないですよ。

どのみち放射線からは逃げられないのですから、意味も無くただ怖がるのではなく、正しい知識を持ち上手にお付き合いしていきたいですね。



スタッフ紹介



2病棟 介護員
うさみ しゅう
宇佐美 秀
星座：射手座
趣味：絵を描く
映画鑑賞



今年1月から介護の仕事は初めて経験し、この仕事の大変さを改めて実感すると共に、患者さんが色々な不安を抱えている事が分かった為、その不安を和らげられるように患者さんに寄り添った介護ができるよう頑張ります。よろしくお祈りします。



1月の予定

◆西川 潤子さんピアノリサイタル
27日(土) 14:00~ 1・2病棟ダイルーム
ピアニスト西川 潤子さんの迫力ある演奏を是非聴きにきてください。



◆七夕会
1病棟 5日(金)
2病棟 6日(土)
3病棟 11日(木)

7月初め~笹飾りを設置します。
ご家族の皆さんもぜひ願い事を:
(短冊は事務所・相談室にごさいます)

◆お誕生日会
14:00~ 各病棟ダイルームにて
1病棟 5日(金)
2病棟 16日(火)
3病棟 9日(火)

