

ワクチン接種で予防を! 麻しんが沖縄や愛知で流行

麻しんが沖縄や愛知を中心に流行しています。麻しんは感染力が強く、感染するとさまざまな合併症がみられ、時には重篤な合併症により死亡することもあります。ワクチンを接種し、麻しんを予防しましょう。

【麻しんの症状】

感染すると10～12日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現します。最初の症状が出てから、7～10日程度で良くなってきますが、肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。麻しんの可能性がある場合は、事前に医療機関へ連絡を入れた上で受診するようにしてください。



【麻しんの予防】

麻しんは感染力が強く、空気感染もするので、手洗い、マスクのみで予防はできません。**個人でできる唯一の対策は、ワクチンの接種です。**ワクチン接種の対象者は以下のような方です。

- 1歳と小学校入学前1年間の幼児(今年度6歳になる子ども)
- 過去に麻しんと診断(検査で確認)されたことがなく、ワクチンを接種した記録もない方
- 過去に麻しんと診断されたことがなく、1回しかワクチンを接種していない方(特に2018年現在で、27歳～40歳の方は2回のワクチン接種を受ける機会がなかった世代となります。予防接種は、一度で十分な免疫が獲得できるとは限らず、麻しんワクチンを一回接種しても、数%程度の人には十分な免疫がつかないことが知られています。母子手帳を確認しましょう)

そのほか、ワクチン接種の対象者については、国立感染症研究所感染症疫学センターより詳細な情報が発信されていますのでご確認ください。

6/2(土) 防災訓練を行います



万が一の災害に備え、6月2日(土)午後、火災を想定した春季防災避難訓練を実施いたします。

訓練中は入院患者さまをはじめ、来院者の皆さまには大変ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

BELIEVE ピアノデュオコンサート

5月26日(土)午後3時から、亀田総合病院Kタワー1階ロビーにて、ピアノデュオコンサートを開催いたします。

演奏してくださるのは、教職の傍ら鴨川少年合唱団の専属ピアニストや、各種演奏会でのピアノ伴奏、ソリストを務めておられる鈴木信太郎氏と、教会音楽のほか伴奏や室内楽の分野で活躍されている泉 稔子氏です。

コンサートでは、1台のピアノを2人の奏者が弾く連弾のスタイルで、「管弦楽組曲 第3番」より(J.S.バッハ)、「ハンガリー舞曲 第5番」(ブラームス)、「スラブ舞曲」より(ドヴォルザーク)「四手のためのピアノソナタ ニ長調 K.381」(モーツァルト)などクラシックの名曲を演奏いただく予定です。どうぞ、癒しのひと時をお過ごしください。



Kameda Cup 2018 in Kamogawa

7月15日(日)、医療従事者のためのサーフィン大会「Kameda Cup 2018」を鴨川市東条海岸マルキポイントにて今年も開催いたします。

競技は、男女別にショートボード、ロングボード、ボディボード(女子のみ)の種目別に、チャレンジクラス(ターンのできる方)、エンジョイクラス(自力で波に乗れる方)、50歳以上のKAHUNAクラスを用意。そのほか、ボードをバトン代わりに5人1組で競うFUNレースも行います。エントリー費用は1競技5,000円(大会記念品・昼食チケット・保険代込)となります。

5月29日(火)12時半からエントリーを開始いたしますので、競技への参加を希望される方は、Kameda Cup ホームページ(http://www.kameda.com/kameda_cup/)内のエントリーフォームからお申込みください。エントリー後、大会事務局より詳細をe-mailにてご連絡させていただきます。先着順で定員になり次第、締め切らせていただきますので、奮ってご応募ください。

大会当日は、競技のほかにステージイベントや地元飲食店による屋台の出店など、楽しい催しを企画しています。詳細については後日追ってご案内いたします。



ちよつとためになる こつしょうしょう ついたいこっせつ **骨粗鬆症と椎体骨折**の話 リハビリテーション室 石川修平

第5話 「年齢とともに筋肉が減る…それは普通か？」

～筋肉を維持し、骨折しないための運動～



骨粗しょう症は骨が脆くなり、折れやすくなっているため、“転ばない”ということが大事になってきます。当たり前の話ではありますが、“**転ばない**”ためには足腰の力を弱らせないことが必要です。しかし、皆様の中には、年齢を重ねて足腰が弱るのは普通ではないかとお考えの方も多いのではないかと思います。そこで、近年話題となってきた一つの言葉を挙げたいと思います。それは、「サルコペニア」という言葉です。

どのような意味がこの言葉に隠れていると思いますか？

実は、ギリシャ語でサルコは「肉」、ペニアは「減少」という意味があり、筋肉が減少するということを表した造語です。つまり、年齢を重ねることで筋肉が減り、衰えることを病気としてとらえた概念です。

では、どのような方が当てはまるのでしょうか？

《サルコペニア診断》

- ・年齢：65歳以上
- ・握力：男性 26kg 未満・女性 18kg 未満
- ・歩行速度低下：横断歩道を青信号で渡りきれない 8m 歩くことに 10 秒以上かかる
- ・筋肉量低下：病院で検査実施

年齢が 65 歳以上で、握力（男性 26kg 未満・女性 18kg 未満）や歩行速度が低下しており、病院の機器で筋肉量を測定して、筋肉量の低下もみられた場合に診断さ

れます。歩行速度は、日常生活の中で例えるなら、横断歩道を青信号のまま渡りきれの方は大丈夫ですが、青信号で渡りきれない方は、歩行速度が低下している可能性があります。

筋肉を守るためには、どうしたら良いのでしょうか？それはまさに、「運動」です。

運動は筋肉を増やしたり・太くするだけでなく、骨も丈夫にすることができます。つまり、骨折を防ぐこともできます。

足腰の力を弱らせないために、有効な運動を 2 つご紹介したいと思います。



写真①



写真②

写真①のように片足立ちの体操では、机や壁などを手で支えながら実施しましょう。左右ともに各 1 分間、1 日 3 回行いましょう。他にも、よく知られているスクワットがあります。写真②のように机などの固定されているもので支えながら、足を肩幅より少し広めに開いて、つま先は 30 度程度開きます。膝が直角程度となるように曲げます。膝がつま先の方に行くように、ゆっくり膝を曲げ伸ばしします。5～6 回を 1 日 3 回行いましょう。膝の痛みがある方は無理して行わないようにしましょう。

運動は無理せず、継続することが大切です。皆様の生活リズムに合わせて、取り入れていってください。

医師紹介 いのうえ たかひろ 井上 貴博 医師



Kameda Medical Center

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①腎臓高血圧内科、腎移植科 兼務
- ②腎臓内科
- ③スポーツ観戦、読書
- ④患者さまのニーズに答えられるよう努力していきます