

心のこもった良質な医療を提供し、地域の医療と人材育成に貢献します

すまいるみと

特集 新型コロナウイルス感染症の救世主「ワクチン」

Vol.91

令和3年8月1日発行

特集2 「忘れてはいけないコロナ以外の大事な病気～過度な受診控えにご注意を～」

連載 夏の皮膚の病気 いざい健康教室 ちょっと薬の話

News Report

TAKE FREE



桜川と水戸市街



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター

茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院

新型コロナウイルス感染症の救世主 「ワクチン」

水戸地域医療教育センター長 総合診療科教授 小林裕幸

高齢者のワクチン接種が進んでいますが、まだまだ国民全体の目標の7割には達していません。有効な特効薬がない中、日常を取り戻す救世主となるのがワクチンです。国民成人の80%以上の接種が終わっているイスラエルでは、新規の患者数は1日あたり約10000人から約15人程度まで減少しています。仕事は通常に戻り、生活もワクチン接種の証明書を示す必要なしにレストランや、大規模イベント、娯楽に参加が可能となり、家族や友人との付き合いも元通りとなっています。

水戸協同病院は、患者さんと自身・家族の安全のため、国民の日常を取り戻すため、ほぼ全ての医療従事者のワクチン接種を終了し、現在は大規模接種会場などでの市民のワクチン接種に積極的に協力しています。

反応の表れです。頭痛、倦怠感、下痢は、ワクチンの中身の入っていない生理食塩水を打ったグループでも同様の確率で発現しており、あまり問題となりません。
2回目の接種が気になる方が多いと思いますが、発熱は30%程度に見られ、1回目よりは多くなりますが、約7割の方はありません。頭痛、倦怠感の割合が多くなります。自分自身の体験では、インフルエンザのひき始めのような症状が翌日に見られましたが、通常に勤務し、翌々日には、普通になりました。高熱が出る場合は、タイレノールやイブなどの市販の解熱鎮痛薬を服用すると楽になります。心配な方は、ワクチン接種翌日のみ休みを取ること一つの選択です。

急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーは、アメリカでは100万人に4.5人程度、日本では、10万人に2.4人程度と報告されています。女性が90%以上をしめています。ワクチン接種後に会場で一定時間様子を見て、万が一アナフィラキシーが起これば、医師や看護師が必要な対応を行うこととしています。何かワクチンについ

ワクチンの効果について

現在日本で承認されているワクチンは、ファイザー製、モデルナ製、アストラゼネカ製の3種類です。有効率は70%から95%と大変高い効果があることがわかっています。毎年行なっているインフルエンザワクチンの有効率が50%であることを考えても、大変優れていると言えます。この有効率とは、例えば、ワクチンを接種した方と、代わりにして生理食塩水（偽薬・プラセーボ）を接種した方を対象とした研究で、ワクチンを打った方の新型コロナウイルス感染症の発症が、70%から95%おさえられたことを意味します。米国で医療従事者を対象としたワクチンの効果をみた研究では、ワクチンを打たない人に比べ、91%完全に感染が抑えられました。たとえ感染したとしても、

て疑問や質問がある場合は、主治医や自治体にご相談ください。



接種の様子



問診の様子

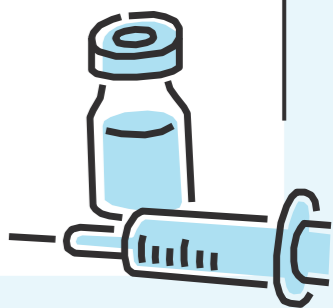
副反応	ワクチン 1回目	生理食塩水 1回目	ワクチン 2回目	生理食塩水 2回目
注射部痛	83%	14%	78%	12%
発熱	8%	2%	31%	1%
発赤	4%	1%	6%	1%
腫脹	6%	1%	6%	0.2%
倦怠感	47%	33%	59%	23%
頭痛	42%	34%	52%	24%
下痢	11%	12%	10%	8%

ワクチンの安全性について（ファイザー製）

表に代表的なワクチンである、ファイザー社の副反応を示しています。1回目の接種では、注射を打った部分の痛みが8割以上の方に発生します。翌日がピークですが、これはワクチン接種によって筋肉内で起こる、ウイルスのタンパクに対する免疫



ウイルス量が少なく発熱や症状が軽くなる
ことがわかっています。



忘れてはいけないコロナ以外の大事な病気 過度な受診控えにご注意を

副院長 耳鼻咽喉・頭頸部外科部長 秋月浩光



新型コロナウイルスの感染を恐れて、受診や検診を控え、重い病気の発見が遅れ治療が難しくなったというケースが珍しくありません。こうした過度の受診控えは将来に大きなリスクをもたらす可能性があります。例えば、昨年の胃がんの手術件数は約2割減少したと言われています。この数字は、感染症による医療提供体制の変化も一因ですが、国内で胃がんになる方は毎年10万人以上いて、その治療の中心が手術であることを考えるととても深刻な問題です。大腸がんなどの場合でも同様の状況が認められています。



私の専門は耳鼻咽喉・頭頸部外科なのですが、我々の分野の代表的な悪性腫瘍には喉頭(こうとう)がんがあります。喉頭がんは早期から声がれが生じやすく、早期に

診断すれば9割以上の治癒が期待できます。しかし他の多くのがんと同様、診断までに3ヶ月も放置してしまうと命取りになる可能性が大きくなり、たとえ治ったとしても治療によって発声機能を失う可能性が高まります。声がれがしたら直ちに受診が必要というわけではないですが、2週間しても改善がないような場合には、地域の耳鼻咽喉科専門医を受診し、喉頭内視鏡検査を受けるのが適切かと考えます。



医療機関では、受診前の手の消毒や適切な防護具の着用、検温、行動歴や体調の確認などのほか、換気や環境の消毒、職員の健康管理、予防接種、発熱患者さんの待機場所や診察室を分けるなど、感染防止のガイドラインや対策マニュアルに基づいて徹底した感染対策を行っています。健康に不

安があるときには、長く受診を控えたりせず医療機関に相談しましょう。受診の際はまず電話で症状等を伝え、受診の方法等について指示をもらうようにするとより安心かと思えます。



病気は早期に診断し早期に治すべきであり、受診や検診は決して不要不急ではありません。もちろん慢性的な病気に對する継続的なコントロールを中断するようなこともあってはならないことです。受診される側も受け入れる側も、お互いが予防接種をはじめ適切な感染対策を行いながら、病気の早期発見、早期治療、そして健康維持のために力を合わせていく必要があると考えています。

いきいき健康教室

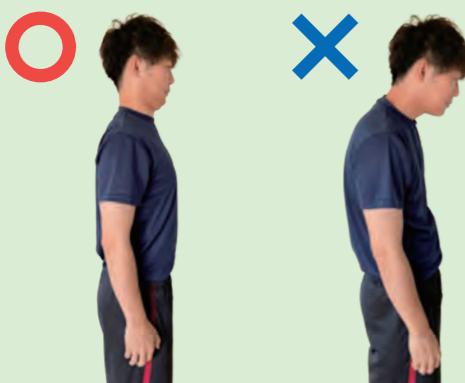
肩こり体操

リハビリテーション部
作業療法士 小峰翔太

このコロナ禍においてお家時間が増えました。それに伴って「肩こりがひどくなった」という方も多いのではないのでしょうか？
今回は、肩こりと姿勢改善の運動をいくつかご紹介いたします。



01 姿勢

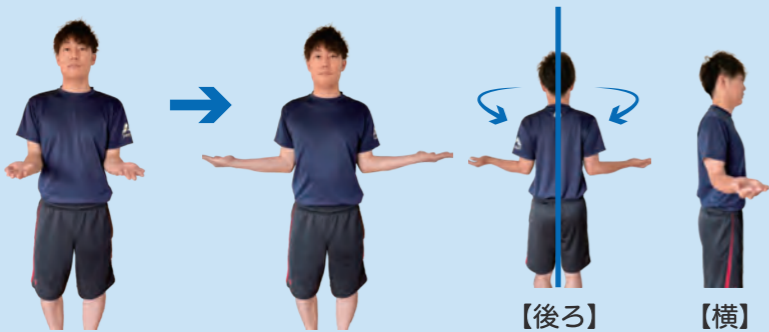


悪い姿勢は肩こりの原因になります

02 運動

各5~10回×3セット 空き時間に行いましょう

1. 肩甲骨寄せ



脇を締めて手を外側にひねります

【後ろ】
肩甲骨をしっかり背骨に寄せましょう

2. 肩すくめ



3秒程度すくめてストンと落とします

3. 肩甲骨まわし



前から、後ろから、それぞれ回しましょう。肘を大きく回すと肩甲骨が自然に動きます。

痛みのない範囲で無理なく行いましょう。

夏の皮膚の病気

皮膚科部長 田口 詩路麻

夏はトラブルが多いと考えて

夏は屋外で元氣よく活動する季節ですが、皮膚のトラブルが多い季節でもあります。楽しく過ごすことができるよう、皮膚に異常を感じたときは放置せず、速やかに皮膚科に相談しましょう。

あせものとき

汗をかきすぎること起きる皮膚のトラブルがあせもです。汗をかかないようにすることがいちばんの予防ですが、冷房のきいた部屋にずっといることは決していいことではありません。汗は気温に対応できる体を作る大事な機能です。汗をかいた後は、皮膚を清潔にすることが大切です。いったんあせもがきたら、なるべくかゆみを出さないようにします。部屋にいるときや就寝時は、冷たいタオルを当てたりして対応してください。あせもがひどいときには医師に相談しましょう。

とびひのとき

とびひはブドウ球菌や連鎖球菌による皮膚の感染症です。とびひは細菌による感染症ですから、抗生物質がよく効きます。

夏はアトピー性皮膚炎や虫刺され、あせもがある方は、暑さも加わりかゆみが強くなります。汚い手でかくことで皮膚を傷つけ、つめに付いたばい菌に感染するのです。傷ついた皮膚に次から次へと「飛び火」していくことから、このような病名がつけました。医学的には「伝染性膿疱瘡」と言います。

予防法は、かゆみをおさえるために皮膚を冷やしたり、つめなど皮膚に触れる部分を常に清潔にすることです。

水いぼのとき

水いぼは「伝染性軟属腫」と言われてウイルスによる感染症です。プール遊びのときに水いぼがある場合は、タオルやビート板などを共有しなければなりません。

水いぼの治療はいろいろありますが、確実なものはなく、直接ピンセットで取る処置が広く行われています。この処置法は子どもに苦痛を与えることと治療効果を考え合わせ、何もしないでようすを見る小児科医もいます。園、保護者、医師とよく相談して方針を決めてください。

虫刺されのとき

夏は皮膚を直接出している面積が多くなります。また活動的になり、虫や蚊のいる場所に出かける機会も多くなります。虫が多い草むらや山に出かけるときは虫除けスプレーを用意しましょう。また、このときはあまり蒸れないように、皮膚を覆う服装もいでしょう。

いったん虫に刺されたら、冷やして皮膚を清潔にすることが大事です。とりあえずかゆみ止めの塗り薬で対応して、ひどいときには医師に相談してください。

手足口病などの発疹症のとき

手足口病は夏かせの代表です。夏はこの手足口病と同類のエンテロウイルスによる発疹症も多いです。発疹があるうえ、食欲がなかったり、機嫌が悪いときにはこうした病気を疑ってみましょう。

手足口病は、一般的な経過は軽いのですが、時に無菌性髄膜炎や特別な合併症も起こることがあります。医師に相談しながら経過を見ましょう。

アトピー性皮膚炎のとき

アトピー性皮膚炎は、夏にひどくなるといわれています。かゆみが強くなり、かくことで症状をひどくするからです。

基本は、症状をひどくしないように日ごろから医師と相談しながら、きちんと塗り薬を塗ることです。そして汗などが皮膚についたら、早くシャワーなどで洗い流し、皮膚の清潔を保つことです。アトピー性皮膚炎の合併症としてとびひ、水いぼがこの夏に多くできやすいことも知ってください。



ちょっと薬の話

薬剤師
中川 祐美

いろいろな外用薬

お薬の中でも皮膚、目、鼻、耳などの患部に直接使用出来る薬を外用薬といい、種類は貼付薬、湿布薬、点眼薬、点鼻薬、点耳薬、坐薬、口腔用薬、吸入薬などがあります。今回は外用薬の特徴を一部ご紹介します。

○貼付薬

体に貼って使う薬のことで、消炎鎮痛効果のある湿布薬がよく知られています。その他にも心臓の血管を広げる薬や気管支を広げて呼吸を楽にする薬などがあり、指示された枚数を超えて使用すると副作用が出てしまうこともありますので、指示通りに使用しましょう。また、同じ場所に長時間貼るとかぶれたり、かゆみが出る場合がありますので、毎回ずらして貼るようにしてください。お薬を貼る場所は説明書に詳しく書いてありますので、よく確認してから使いましょう。

○塗布薬

皮膚に塗る薬で、軟膏、クリーム、ローション、ゲル、スプレーなどがあります。同じ成分でもいろいろなタイプがあり、患部の症状に合わせて使い分けられます。一般的に軟膏はべたつきがありますが、刺激が少なく保湿力が高いため、皮膚を保護する効果があります。一方、クリームは水分を多く含むので多量の汗などで流れやすくなりますが、なめらかで伸びがよく、べたつきにくい特徴があります。

○点眼薬

手を清潔にしてから、容器の先をまぶたやまつげに触れないように目に滴下して使用します。

複数の点眼薬を使う場合は、5分以上間を空けて使用するようにしましょう。

○坐薬

おしりに入れて使用する薬のことで、飲みこむものではありません。吐き気で飲み薬が飲めないときなどにも使われます。また、腸の粘膜から吸収されるので飲み薬より早く効果が出ます。

○吸入薬

口から吸い込んで使う薬のことで、気管支や肺に直接薬を作用させるので薬の量も飲み薬に比べて少ない量で効果があり、全身的な副作用も軽減されます。毎日使用することで効果が現れるものもあるため、自己判断で中断せず医師に確認するようにしましょう。

外用薬の保存方法については、冷所や遮光など様々ですので、薬袋に記載されている注意書きをよく確認するようにしましょう。ご不明な点がございましたら、ぜひ薬剤師にご相談ください。



■ 日立消防本部より救急車を寄贈

5月28日、日立市消防本部のご厚意により使用されていた救急車を1台寄贈いただきました。当院はこれまで、患者さん搬送の際は水戸市消防局に依頼しておりました。今後は当院所有の「病院救急車」として活用することが可能となります。



■ JA茨城旭村よりメロンを寄贈

6月4日、JA茨城旭村青年部よりメロン80玉（『アンデスメロン』と『クインシーメロン』各40玉）を寄贈いただきました。

川澄伸幸青年部部長から「新型コロナウイルス感染症への対応で多忙なか、このメロンを味わってひと時の安らぎを感じてもらえれば」との励ましのお言葉を受け、渡辺重行病院長は「市民向けワクチン接種に向け当院スタッフが協力準備を進めている最中に、大変有難いお力添えをいただいた」と感謝を伝えました。



■ JAさわやかモーニング

MON ~ THU AM9:35 ON AIR

茨城県厚生連では Lucky FM 茨城放送で医学解説を放送していますので、ぜひお聴きください。放送内容を要約したものは随時ホームページに掲載していく予定です。



【第3火曜日】

やさしい医学解説

【第4・5水曜日】

メディカルインフォメーション

Lucky FM 茨城放送

FM 水戸局 94.6MHz
日立局 88.1MHz

AM 水戸局 1197MHz
県西・土浦局 1458MHz



番組予定表はこちらから



水戸協同病院広報誌

すまいるみと

Vol.91 令和3年8月1日発行

発行所／筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
茨城県厚生連総合病院水戸協同病院
〒310-0015 茨城県水戸市宮町 3-2-7
TEL：029-231-2371

URL：https://www.mitokyodo-hp.jp

発行人／渡辺重行

編集／広報室 協同メディカルサービス株式会社