



ご自由にお持ちください

2014(平成26)年10月発行

vol.9

健康ライフさかい

一般社団法人堺市医師会

〒590-0953 大阪府堺市堺区甲斐町東3-2-26 TEL 072-221-2330
ホームページ <http://www.sakai-med.jp/> FAX 072-223-9609

●特集

認知症のおはなし

●ご存じですか？

副鼻腔炎について

3歳児視力検診の重要性について

●健康Q&A

血圧の目標値について

「ヘモグロビンA1c」とは

堺市医師会 会長 岡原 猛

今年の異常気象は今までにない被害を各地にもたらしました。幸いにも堺市では大きな被害はありませんでしたが、皆様方はいかがお過ごしでしょうか。

第9号の健康ライフさかいのテーマは、認知症を取り上げています。認知症は、全国で400万人を超え、その予備軍も沢山おられると言われていています。この病気について正しく理解していただくことは重要です。本年は国の認知症施策推進5か年計画の最終年度となります。認知症の治療には医療と介護の連携、それを助ける社会福祉の精神が重要です。当市では市民後見人の養成も着実に進んでおり、もの忘れ安心ネットや高齢者徘徊SOSネットワーク事業が構築されていますので、ご家族に少しでも変だと感じたら、まずはかかりつけ医にご相談をお願いします。

医療の充実、食生活、住居の改善などにより、平均寿命は、女性は世界一で86.61歳、男性も世界4位で80歳を超えました。ただ残念なことに生活に支障なく過ごせる期間である健康寿命との間には男女とも約10年の差があります。この健康寿命を延ばすには幾つかの方法があり、食生活などの生活習慣の改善は大いに期待できますが、成人肺炎球菌予防接種や現状に即したがん検診などは今すぐにも皆様を取り掛かれる保健事業です。ご自身・ご家族の健康のため、行政が行っている各種の健康関連事業に積極的にご参加いただき、又、かかりつけ医と一緒に健康生活をエンジョイしてください。

特集

認知症のおはなし



(医)心和会 藤田クリニック
藤田 素樹

第9回

1 認知症はどんな病気ですか？

「認知症」とは老化と密接な関係のある病気の一つです。さまざまな原因で脳の神経細胞が脱落することによって、記憶・判断力の障害などが起こり、意識障害はないものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）をいいます。



2 どのくらいの人がかかっていますか？

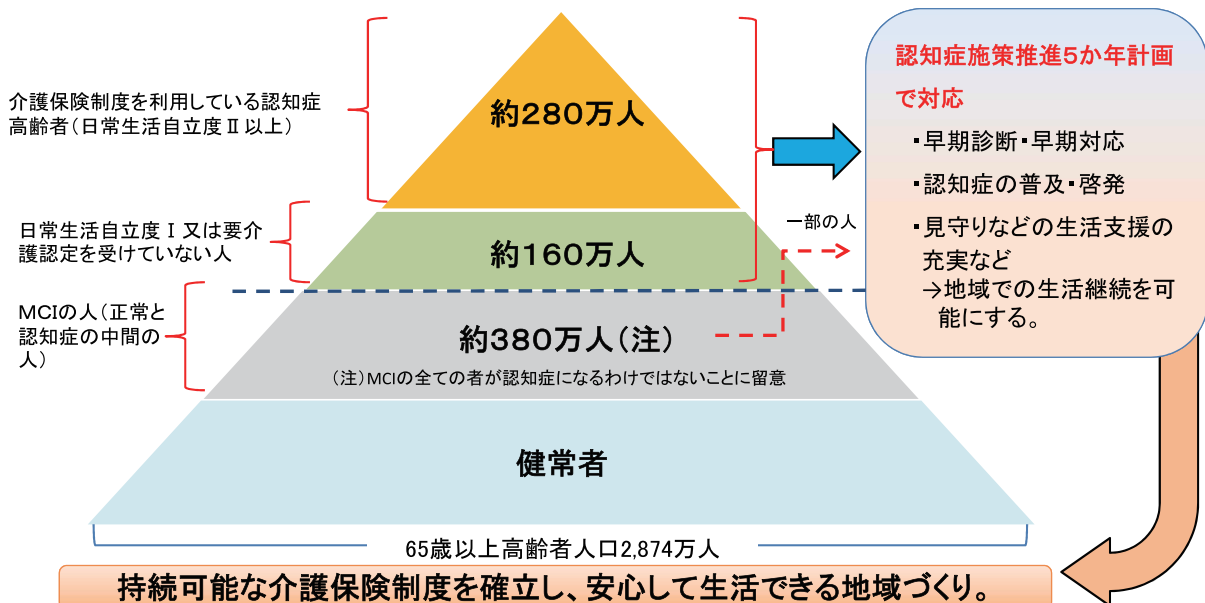
我が国では高齢者人口の増加とともに、認知症の人数も増加しています。65歳以上の高齢者では7人に1人が認知症といわれています。平成22年の推計で439万人の方が認知症、さらに予備軍の軽度認知障害（MCI）の方も380万人にのぼります。（堺市に当てはめると、認知症約31,000人、MCI約26,000人です）

3 どんな症状がでますか？

認知症には、中心となる症状（中核症状）とそれに伴う行動・心理症状（周辺症状）の2つがあります。

認知症高齢者の現状（平成22年）

- 全国の65歳以上の高齢者について、認知症有病率推定値15%、認知症有病者数約439万人と推計（平成22年）。また、全国のMCI（正常でもない、認知症でもない（正常と認知症の間）状態の者）の有病率推定値13%、MCI有病者数約380万人と推計（平成22年）。
- 介護保険制度を利用している認知症高齢者（日常生活自立度Ⅱ以上）は約280万人（平成22年）。



出典：厚生労働省ホームページ

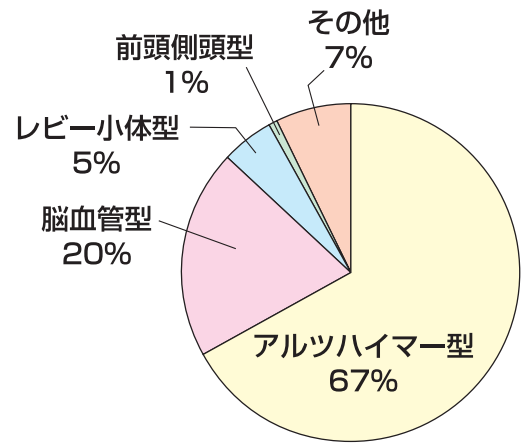
A. 中核症状

脳の神経細胞が脱落することによって直接発生する症状です。

- ① 記憶障害（物忘れ）：新しいことを記憶できなくなります。さらに進行すれば、以前におぼえていたことも忘れていきます。何度も同じこときく、徘徊する、なども起こります。
- ② 理解・判断力の障害：思考のスピードと幅が低下してきますので、テンポが遅くなり、特に普段とちがう事にひどく混乱する、二つのことを並行して進められない、などが起こります。
- ③ 実行機能障害：見通して計画を立てることができなくなります。買い物に行き同じ物をいくつも買ったり、上下チグハグな服を着る、などです。前後の影響を考えず、思いついたことをそのまま口に出す、なども実行機能障害の一種です。
- ④ 感情表現の変化：その場の状況にあわない感情を示すことがあります。例えば、楽しく話をしている時に急に泣いて、周囲の人を驚かせる、などです。

B. 周辺症状（BPSD）

中核症状と本人の性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合って起こる二次的な症状です。人によって様々な症状を示します。①被害妄想（特にお金が盗られたなど）、②幻覚（亡くなった母親が来たなど）、③抑うつ症状（一日中何もしない、死んでしまいたいなど言う）、④食生活の異常（同じものを食べ続ける）などです。



る日は普通に会話できていたのに次の日には「怪物がいる」と怒り、乱暴するケースもあります。（約5%）

- D. **前頭側頭型認知症**：行動異常や意欲低下などが目立つタイプです。例えば、急にだらしなくなったり、人が変わったように攻撃的になるなどです。なかには万引きなど犯罪行為が初発症状のケースもあります。最初は認知症とは分からないことがあります。（約1%）

5 認知症と鑑別しないといけない状態

物忘れは認知症だけにみられる症状ではありません。以下の状態と認知症を鑑別しないと治療、介護などをまちがえます。

- A. **生理的健忘**：年齢による物忘れは行為の内容を思い出せないことが特徴です。例えば、朝食のメニューが思い出せない、などです。一方、認知症にみる物忘れでは行為自体を忘れてしまいます。例えば、朝食を取ったことを忘れ、食事を何度も取る、などです。
- B. **意識障害**：軽い意識障害は認知症と鑑別を必要とします。意識障害では症状の変動性が大きいことが特徴です。特に注意を要するのは胃薬や高血圧の薬、かぜ薬などの一般的な薬で起こる意識障害（せん妄）です。
- C. **うつ病**：問いかけへの反応が遅く、答えるのが“おっくうな”状態になると、認知症の物忘れと区別がつかなくなります。私も一年以上経過した後で、突然、症状が回復したケースを経験したことがあります。
- D. **症状精神病**：脳腫瘍、脳梗塞、脳出血、脳炎、脱水症、アルコール依存症、甲状腺機能低下症などによる物忘れです。診断が遅くなると生命にかかわることもありますので、物忘れ＝認知症と思わず、一度はキチンと医師の診断を受けましょう。

4 どんな種類がありますか？

主なものは4種類です。

- A. **アルツハイマー型認知症**：最も多いパターン。記憶障害（物忘れ）から始まる場合が多く、徐々に起こるため、気づかれないで重症化していることがあります。認識なく「自分はどうもない」と主張される人も多いです。（約67%）
- B. **脳血管型認知症**：脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなるために起こります。周辺症状を伴うことが多く、特に抑うつ症状が多いです。認識はむしろ強く、「自分はダメになった」と言う人が多々あります。（約20%）
- C. **レビー小体型認知症**：物忘れに幻覚や筋肉のこわばり（パーキンソン症状）などを伴うのが特徴です。症状変動が大きいのも特徴です。例えば、あ

6 認知症の治療の方法は？

認知症の中核症状を完全に治す方法はありませんが、進行を遅くすることは可能です。周辺症状である興奮や徘徊などの症状をある程度抑えることができれば、生活の質（QOL）が改善し、介護の人の負担も軽くなります。

治療は薬物療法とリハビリテーションが主体です。薬物療法では認知症の進行を遅らせ、脳の機能低下をふせぐ薬を使用します。現在、4種類の薬が使えます。液体や貼り薬、ゼリーなどの剤型もあります。医師にご相談下さい。また、うつ症状のある場合は抗うつ剤、幻覚妄想や興奮などがある場合は抗精神病薬などを用いることがあります。

リハビリテーションとは、残された脳の機能に刺激を与えて活性化させることです。“回想法”や“音楽療法”“芸術療法”、書き取りや計算、文章の音読のほか、いろいろな方法があります。症状に合わせて適切なものを選択することになります。デイサービスなどもリハビリの一種です。

7 認知症の人にはどのように接したら良いでしょうか？

認知症特有の行動に対して、本人をしかりつけたりすると、本人の不安が募るばかりで、認知症症状も悪化させます。認知症を十分に理解した上で、適切に接しましょう。ご本人もご家族も毎日楽しく過ごしましょう。それには次のようなことが言われています。



- ① **未知化と既知化**：家族でも心の距離が遠ざかると例えば 娘→妹→友達→他人と未知化し、逆にいつも接している人は他人→友達→親戚→家族というふうに既知化します。既知化すると、不安が解消し、興奮や攻撃などの異常行動が改善します。
- ② **「今」を大切に**する。：認知症の人は 過去は忘れ、未来はない状況にあります。そのため、強い不安を感じています。孤独にさせず、本人のプライドを尊重しましょう。
- ③ **本人のレベル、ペースに合わせる**。：急がず、

ゆっくりと。昔に体得したことや趣味や日常やっていたことはなるべく続けてもらいましょう。

- ④ **説得より納得**：間違いや勘違いでも頭ごなしに否定せず、言葉で説得するより行動を共にして納得してもらいましょう。例えば、「ここは私の家ではない」と主張する人に「一緒におうちを探しましょう」と言って、家を出て町内を一周して「おうちは見つかりませんでしたね」と元の家に戻って来られた家族の方もおられました。
- ⑤ **常に良い刺激を与える**。：特に人による刺激、人的交流をすすめて下さい。
- ⑥ **孤独にしない、寝込ませない**。：“寝た切りは寝かせっきりから”と言います。
- ⑦ **重要なことを簡単なパターン化して、繰り返し学習してもらおう**。：例えば、はみがき、食事、入浴、入眠などいつも同じ場所で、おなじ時間と順番で。

8 認知症にならないようにするためには？

みなさんの一番の関心事と思います。認知症予防協会による「ぼけ予防10か条」は良く知られています。

- ① **塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事**：食塩の摂取は一日10g以下にしましょう。動物性脂肪を少なくしましょう。我が国ではタンパク質はむしろ、不足気味です。魚と肉は半々が良いとされています。魚ばかりでなく、肉も食べましょう。
- ② **適度に運動を行い、足腰を丈夫に**：特に歩くことによって脳のいろいろな領域が刺激されます。代謝や循環も活発になり、生活習慣病の改善や寝たきり予防の効果もあります。自分のペースで無理をしないで歩きましょう。
- ③ **深酒とタバコはやめ、規則正しい生活を**：適量の飲酒は日本酒で1日1合程度とされています。3合をこえると、有意に脳血管型認知症がふえます。深酒は転倒や脱水にもつながります。タバコの害はここで言うまでもありません。
- ④ **生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防、早期発見、治療を**：糖尿病になるとアルツハイマー型認知症のリスクが2倍以上になると言われています。高血圧、肥満などは動脈硬化を起し、脳血管型認知症の原因となります。いずれにしても、カロリーの取り過ぎと運動不足に注意しましょう。
- ⑤ **転倒に気をつけよう、頭の打撲はぼけ招く**：頭部外傷の既往（若い頃のものを含む）がアルツハイマー型認知症の危険因子であることが分かっている

ます。また、転倒などで脳出血を起こし、その後、認知症を発症することもよくあります。家庭内のバリアフリー化や照明なども考えましょう。

- ⑥ **興味と好奇心を持って日々を過ごす**：楽しいこと、新しいことに取り組みましょう。特に無我夢中になる“没頭体験”が脳の活性化に直接つながると言われています。碁や将棋、短歌、俳句などは没頭体験と人的刺激の両方が期待できます。インターネットやSNSなども知的刺激と孤独感の軽減のため、良いと思います。
- ⑦ **考えをまとめて表現する習慣を**：考えを“言葉”にまとめる習慣を身につけましょう。連絡は電話より、手紙、メールで。テレビやDVDを見るよりは、文字に親しみましょう。
- ⑧ **こまやかな気配りをしたよい付き合いを**：人に興味を持ち、細かい点まで気配りをし、信頼と平和な人間関係を築きましょう。逆に自分本位、頑固で偏屈な態度は孤独や独善を生み、認知症を生じます。
- ⑨ **いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに**：気持ちが老け込むと、かっこうを構わなくなり、家の中で愚痴ばかり言うことになります。心をいつも若々しく保つためにも身だしなみを整えて、ちょっとしたおしゃれ心で周囲の人をなごませましょう。女性の方はお化粧品なども大事です。
- ⑩ **くよくよしないで明るい気分で生活を**：対人関係などでストレスをため込まず、現実的に物事に対処しましょう。普段から明るく過ごすことに努め心の健康をたかめましょう。

9 堺市で認知症の相談窓口は？

一覧リストはないようですので、私が日ごろ認知症の臨床で利用している機関をあげてみます。(市外局番はいずれも072です)

- A. 地域包括支援センター**：認知症に限らず、介護サービスなど高齢者の総合相談。各地域にありますが、各区の代表である基幹型包括支援センターをあげておきます。
 - ①堺区：228-7052 ②中区：270-8268
 - ③東区：287-8730 ④西区：275-0009
 - ⑤南区：290-1866 ⑥北区：258-6886
 - ⑦美原区：361-1950
- B. 障害者基幹型相談支援センター**：認知症のご家族に知的障害の方がいるとか、金銭面でも困っておられるとか、複数、多重の問題をかかえておられるケースの相談。

- ①堺区：224-8166 ②中区：278-8166
- ③東区：285-6666 ④西区：271-6677
- ⑤南区：295-8166 ⑥北区：251-8166
- ⑦美原区：361-1883

C. 保健センター：周辺症状（特に精神症状）のある方の相談。

- ①堺保健センター：238-0123
- ②ちめが丘保健センター：241-6484
- ③中保健センター：270-8100
- ④東保健センター：287-8120
- ⑤西保健センター：271-2012
- ⑥南保健センター：293-1222
- ⑦北保健センター：258-6600
- ⑧美原保健センター：362-8681

D. 認知症疾患医療センター：厳密な診断や特殊な介護サービスを求められたりする時などの最終的な相談機関。(ただし、医師からの紹介状が必要です)

- ①浅香山病院認知症疾患医療センター：222-9414
- ②阪南病院認知症疾患医療センター：278-0233

10 最後に

認知症は膨大なテーマですので原因論、病態論、重症度分類、介護、虐待、成人後見人制度等々の諸問題は割愛しました。心療内科で開業していますと、認知症患者さんの付き添いの方が疲れてうつ状態になっておられ、自分も診察を受けて帰られることがしばしばです。少子高齢化社会ですので、伝統的な「親の面倒は子が見るものだ」などの考え方はさげ、現実的対応をお願いします。認知症の介護をされている人が身近におられれば、何も手伝えなくてもあたたかく応援してあげて下さい。形にとらわれず、ご本人もご家族も毎日楽しく過ごせることが何より一番です。



参考文献

- ① 本間昭「認知症予防。支援マニュアル」、日本医事新報、2008
- ② 大友友一「ぼけになりやすい人・なりにくい人」、栄光出版社、2008
- ③ 山口晴保「認知症予防」、共同医書出版社、2008
- ④ 室伏君士「認知症高齢者へのメンタルケア」、ワールドプランニング、2008

副鼻腔炎について

かぜをひいて黄色い鼻水が出てきたのにそのままにしておくと、ある時急にほっぺたやひたい、歯が痛くなってきた、という症状はもしかしたら急性副鼻腔炎かもしれません。

副鼻腔とは、顔の骨の中にある空洞で、上顎洞、前頭洞、篩骨洞、蝶形骨洞の4つからなり、その粘膜は鼻の中の粘膜と連続しています。かぜで鼻の粘膜の炎症がおこり、その炎症がどれか1つあるいは複数の副鼻腔に炎症が及ぶとその部位の痛みとなって現れるのです。痛み以外にも鼻つまり、膿のような鼻水（時にくさいにおいを伴う）、においがわからないなどの症状を合併します。レントゲンをとると、副鼻腔が貯留液や粘膜の肥厚のため白く写し出されます。治療は抗生物質を服用し、副鼻腔からの膿を排泄しやすくなるよう血管収縮薬を含んだ点鼻、スプレー、鼻の中を清掃する処置を行います。鼻を強くかみすぎると中耳炎になることもあるので注意してください。

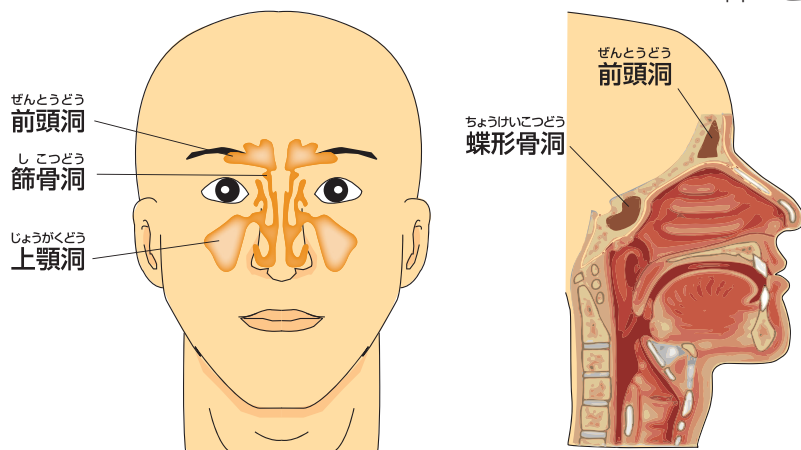
虫歯や抜歯をきっかけに、片方だけ上顎洞炎をおこすことがあります。その際は歯科と並行して治療をすすめていきます。

急性炎症を繰り返したり、鼻をかむ習慣がない、アレルギー性鼻炎のためやもともと鼻の柱が曲がっていたりして鼻つまりが常にあるときは、慢性副鼻腔炎の可能性があります。この場合の症状は、鼻つまり、ねばい鼻水（時に黄色い）、後鼻漏（鼻水がのどの奥に流れる）、頭重感や頭痛、においがわからない、憂うつな気分などとなります。昔は副鼻腔炎のことを蓄膿症と呼んでいました。栄養状態、生活環境がよくなった現代では、必ずしも膿が出るわけではなく、透明の分泌物であることが多いということにご留意ください。

治療はまずは保存療法です。体調管理に気をつけ、成人ではお酒、たばこを控えましょう。適切に鼻をかみ、鼻を常にきれいな状態にしましょう。アレルギー性鼻炎の方はアレルギーの治療も必要です。炎症がひどいときは抗生物質、消炎剤を服用します。マクロライド系の抗生物質を少量長期に服用することが多いです。保存療法が無効なときは、手術が選択されます。内視鏡を使って洞内を開放し、換気と分泌物の排泄を改善させる目的で行います。

鼻のことで気になることがあれば、耳鼻咽喉科へご相談ください。

(耳鼻咽喉科医会・浪花)



3歳児視力検診の重要性について

堺市では、平成4年より3歳児における弱視（後述）の早期発見・早期治療を目的として「3歳児視力検診」を施行しており、お子さんが3歳半になられた時、各ご家庭に3歳児眼科精密健康診査の書類を郵送しております。

この時期に視力を測ることはとても大切ですので、一度で検査できない場合は何度か諦めず日を変えて測ってみて下さい。また、テストではないので間違っても構わないということをお子さんに伝えながら楽しく遊び感覚で検査できればと思います。

視力の発達

生後まもなくは光を感じる程度ですが、約1ヶ月で物の形が分かり、2ヶ月では色が分かり、4ヶ月で動くものを目で追えるようになります。その後、視力は1～2歳で急速に発達し、6歳頃にほぼ完成するといわれています。

視力が発達するためには、次の条件が必要です。

1. 両眼に物を見分けるのに必要な光が入る。
2. 両眼の視線が、同時に目標の物を見つめる。
3. 目に入った光が網膜（目の奥にある視神経の分布している膜）にピントの合った状態で写る。

視力の発達する6歳までの間に、上記の条件を障害するような目の病気や異常があると、視力の発達が止まり、メガネで矯正しても視力がでないことがあります。これを弱視といいます。小学校入学前に行われる就学前視力検診で弱視が見つかったも、視力発達の時期を過ぎているため手遅れになる場合があります。

弱視にならないためには早期発見・治療・訓練が必要ということから、3歳児視力検診はとても重要です。

弱視の原因

斜視	どちらかの目が内や外を向いている
屈折異常	中等度以上の遠視や乱視・強度近視
不同視	左右の屈折に極端な差がある
視性刺激遮断	白内障・眼瞼下垂・角膜混濁など

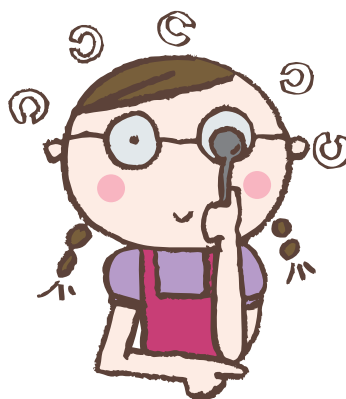
弱視の治療

屈折異常や不同視の場合、まずメガネをかけて、必要に応じアイパッチ（よく見えている目を遮蔽）を併用します。小さいお子さんのメガネやアイパッチは慣れるまで外見上の問題も含め、家族や周りの人たちの理解やあたたかい見守りが必要です。

斜視や白内障、眼瞼下垂などは必要に応じて手術をします。先天性白内障や先天性内斜視はかなり早期の手術（1歳未満）が必要なことがあります。

視力検査は3歳ころから測定できるようになりますが、黒目が寄っている、黒目の中心が白い、首をかしげる、片目を遮蔽すると嫌がる、顔を傾げる、まぶしがかるなどのしぐさ・症状があれば、早めの眼科受診をしてください。

（眼科医会・高田）



健康 Q & A

Q | 新しい高血圧治療ガイドラインが発表され、降圧目標値が変わったと聞きました。どのように変わったのか教えてください。

A | 診察室血圧の降圧目標値について（高血圧ガイドライン2014からの改変）

降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
A. 合併症のない方		
74歳までの方（若年者や中年者を含む）	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
75歳以上の方	150/90mmHg未満	145/85mmHg未満(目安)
降圧薬に対して副作用がなければ（ふらつき等）	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
B. 合併症がある方		
糖尿病をもっている方	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
慢性腎臓病をもっている方	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳卒中や狭心症・心筋梗塞をもっている方	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

わかりやすく解説しますと、

糖尿病や慢性腎臓病をもっていなければ、140/90mmHg未満を目標とします。

ただし、75歳以上の方は、まずは150/90mmHg未満を目標とし、降圧薬に副作用（ふらつき等）がなければ、やはり、140/90mmHg未満を目標とします。

糖尿病や慢性腎臓病をもっている方は、130/80mmHg未満を目標とします。

なお、家庭血圧の降圧目標値は、診察室血圧の降圧目標値よりも5mmHg低い値を目標とし、今までどおり、診察室血圧よりも家庭血圧を優先します。

現在高血圧で治療中の方は、かかりつけ医の先生に相談なさってください。

（内科医会・石田）



Q 私は現在糖尿病で通院中です。毎月1回の採血をしていますが、血糖と
いっしょに「HbA1c」（ヘモグロビン・エー・ワン・シー）という値を
先生から言われますが、「HbA1c」とはどんな値でしょうか？

A 「HbA1c」とは、赤血球の中にあるヘモグロビンというタンパク質とブドウ糖が
結合した物質で、空腹時血糖と同様、糖尿病を発見する血液検査として重要です。
過去1～2ヶ月の平均血糖値を反映するため、測定時の空腹時血糖が高くなくても、
この値が高ければ、ふだん高血糖であったことがわかります。

「HbA1c」の測定結果には、世界基準のHbA1c（NGSP）値と日本のHbA1c
（JDS）値の2種類の表し方がありました。HbA1c（NGSP）値は、HbA1c（JDS）
値より、約0.4%高くなります。

なお、2014年4月からは、HbA1c（NGSP）値に完全に統一され、患者さんに報告
される測定結果もHbA1c（NGSP）値のみとなりました。

HbA1c（NGSP）値は、血糖管理の指標としても重要で、患者さんごとにいろい
ろな条件によって目標値が設定されます。

血糖正常化を目指す際の目標は「6.0%未満」、
合併症予防のための目標は「7.0%未満」、
治療強化が困難な際の目標は「8.0%未満」です。

あなた自身のHbA1c（NGSP）値の目標値は主治医とよく相談して決め、それに向け
急がず着実に下げることが大切です。

（内科医会・石田）

読者からの質問

● 指の第1関節が変形して、腫れて痛みますが、リウマチでしょうか。

お答え

指の第1関節が変形して痛むのは、ヘバーデン結節という疾患であることが多いです。
報告者の名前に由来しています。

症状としては、人差し指から小指の第1関節が赤く腫れて痛みます。また徐々に変形が
進行し曲がってきます。腫れた部分に水膨れのようなものができることもあります。

原因は不明です。中高年の女性や、手をよく使う方に多い傾向があります。
診断は、手指の変形・腫脹・疼痛があれば、レントゲン撮影をして、患部の関節軟骨が減っ
ている、関節が壊れてきている、骨棘（骨のでっぱり）などを認めれば診断できます。
通常第2関節には起こりませんが、まれに発症します。このときは関節リウマチとの鑑別
が必要になります。

治療は何よりも手の酷使を控えることです。女性なら、家事の分担も大切です。また消
炎鎮痛剤（内服・外用）を投薬することもあります。テーピング固定も有効かと思えます。
疼痛が強い場合には、手術を行う医療機関もあるようです。

変形は徐々に強くなりますが、ある程度屈曲した状態になりますと、痛みが和らぐこと
も多いようです。

「よく頑張ってきた勲章ですね」と申し上げると、皆さん「そんな勲章はいらん」とおっ
しゃいますが、慈しんであげてください。

インターネットで宣伝しているような誤った治療？を選択する前に、医療機関を受診す
ることをお勧めします。

（整形外科医会・西澤）

堺市内協力医療機関で受けられる堺市実施の予防接種

<平成26年10月1日から追加される予防接種法に基づく定期の予防接種>

対象疾病(ワクチンの種類)		接種対象年齢	接種回数や接種を受ける間隔等
水痘 (みずぼうそう) 【A類疾病】	1回目	生後12~36月未満	3か月以上の間隔を置いて2回 1回目は生後12月~15月に達するまでの期間、 2回目は1回目の接種から6月~12月までの間隔を置いて接種することが望ましいとされています。
	2回目		
経過措置		生後36月~60月未満	1回 ※平成26年度に限り、今までに1回も接種したことがない者

対象疾病(ワクチンの種類)	接種対象年齢等
高齢者の肺炎球菌(注1) 【B類疾病】	①65歳の者 ②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する者
経過措置	○平成26年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、及び100歳以上となる者
任意接種に対する一部費用助成制度(注1)	○65歳以上の市民(定期接種対象外の者) 高齢者の肺炎球菌ワクチンが定期予防接種として位置づけられたことに伴い、平成24年10月より実施の予防接種費用の一部助成制度(75歳以上の市民、1回の接種に対して3,000円)は廃止されましたが、新たな制度として、任意接種に対する接種費用の一部助成が開始されます。

(注1) 被接種者の自己負担金は4,000円です。ただし、市民税非課税世帯、生活保護世帯等は無料。

<平成26年10月21日から平成27年1月31日までの間で実施するインフルエンザ予防接種>

対象疾病(ワクチンの種類)	接種対象年齢等
インフルエンザ(注2) 【B類疾病】	①65歳以上の者 ②60歳以上65歳未満の者であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級程度)を有する者

(注2) 被接種者の自己負担金は1,000円です。ただし、市民税非課税世帯、生活保護世帯等は無料。

堺地域産業保健センター

<http://www.sakai-med.jp/sanpo/>

従業員50人未満の事業所を対象に産業保健サービスの提供を行っております。
市内9カ所で医師による健康相談、メンタルヘルス、過重労働に対する面談等を開催しております。

■過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

堺市医師会別館	第1・2・4・5火曜日	午後2時~4時
大阪府総合労働事務所 南大阪センター	第3火曜日	
おおとりウィングス	第1土曜日	午後5時~7時
泉ヶ丘センタービル	第2土曜日	
高島屋堺店	第3土曜日	
サンスクエア堺	第1木曜日	
新金岡エブリー	第2水曜日	
おおとりウィングス	第3木曜日	
泉ヶ丘センタービル	第4水曜日	

■メンタルヘルス無料講演会・相談会

悩みをお持ちの方(家族の方も)、勤労者、事業場のメンタルヘルス担当者、人事労務担当者、メンタルヘルスに興味のある方を対象に開催しております。精神科医と産業医がわかりやすくアドバイスいたします。

- 時間：午後6時30分~8時30分
(相談受付は午後8時まで)
- 場所：東洋ビル(堺区北花田口3-1-15) 第2木曜日
松見ビル(堺区熊野町西3-2-14) 第3水曜日



表紙：「旧堺灯台と沈む夕日」堺市医師会 斧出 安弘
りんくうアウトレットに行った帰り、たまたま夕日が綺麗だったので、阪神高速湾岸線大浜を降りて、車を止めて、旧堺灯台に向かいました。灯台の横、海に沈む夕日が見れたのは、ラッキーでした。



介護老人保健施設は、利用者の尊厳を守り、安全に配慮しながら生活機能の維持・向上をめざし総合的に援助します。

また、家族や地域の人びと・機関と協力し、安心して自立した在宅生活が続けられるよう支援します。

- 包括的ケアサービス
- リハビリテーション
- 在宅復帰支援
- 在宅生活支援
- 地域に根ざした施設



〒590-0105 堺市南区竹城台1丁8番2号 TEL: 072-290-2277 FAX: 072-290-1300

平成12年7月開所 入所80名 通所40名 敷地面積4305㎡ 延床面積4413㎡ 介護保険事業所番号 2750180115



沿革

- 1962 阪南准看護学院開設(有志会員)
- 1966 堺市医師会附属阪南准看護学院
- 1973 堺市医師会附属堺准看護学院
- 1985 堺看護専門学校

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1
TEL 072-251-6900

Email:office@sakaikango.jp

- 看護高等課程 准看護科 准看護師になるコース
- 看護専門課程3年課程 看護第1学科 看護師になるコース
- 看護専門課程2年課程 看護第2学科 准看護師から看護師になるコース



准看護師・看護師として安全で質の高い看護を提供するために必要な専門的知識・技術を身につけると共に、問題解決能力や倫理観を育てます。また、それらを通じて豊かな人間性や豊かな感性、自立性をもたせ、社会に貢献し得る有能な人材を育てることを目的としています。



- 看護師が訪問し、住み慣れた我が家で安心して療養生活が送れるようサポートいたします。
- 病院・施設・診療所の医師の指示に基づいて訪問看護サービスを提供いたします。
- 介護負担のある方、心配なことがある方はご相談下さい。

各ステーションのお問合せ・ご相談先

営業時間：平日（月～金曜日）9:00～17:00

訪問看護ステーション堺

〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26 堺市医師会館5階
TEL: 072-222-5511 FAX: 072-222-5850

訪問看護ステーション東

〒599-8112 堺市東区日置荘原寺町195-1 東保健福祉総合センター4階
TEL: 072-286-2460 FAX: 072-286-2470

訪問看護ステーション西

〒593-8325 堺市西区鳳南町4-444-1 鳳保健文化センター3階
TEL: 072-260-2750 FAX: 072-260-2760

訪問看護ステーション南

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2 介護老人保健施設いずみの郷内
TEL: 072-290-3111 FAX: 072-290-3112

堺市急病診療センター

日頃からかかりつけ医を持ち、診療所等の診療時間帯にできるだけ早く受診したいですが、どうしても待てくれない病気もあります。休日・夜間の急に起こった病気のために2ヵ所の急病診療センターを設けています。

診療日および診療受付時間	施設名	平日	土曜日	日・祝日
	泉北急病診療センター 南区竹城台1丁8番1号 TEL: 072-292-0099 FAX: 072-292-0629	小児科 20:30～翌朝 4:30	内科・小児科 17:30～20:30 小児科 20:30～翌朝 4:30	内科・小児科 9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～20:30 小児科 20:30～翌朝 4:30
	宿院急病診療センター 堺区甲斐町東3丁2番6号 TEL: 072-223-6170 FAX: 072-223-8184	—	—	内科・小児科 9:30～11:30 12:45～16:30

診療は受付開始時間の30分後からです。ただし、12時45分のときは13時00分から診療を開始します。年末年始、お盆には診療体制が変わりますので、詳しくは「広報さかい」「急病診療センターホームページ」をご覧ください。受診時には健康保険証、公費医療証（子ども医療証・高齢受給者証など）をお持ちください。



「健康ライフさかい」の感想をお聞かせください。

堺市医師会では市民の皆様に広報誌「健康ライフさかい」を発行しています。今後、取り扱ってほしい健康情報や本誌のご意見ご感想をお聞かせください。ご意見等をいただいた方より抽選で10名様に図書カード500円分をお送りいたしますのであなた様の住所、氏名もお書きください。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。個人情報（図書カードの発送以外）は使用いたしません。締切は発行月の翌月末となります。

**宛先：堺市医師会「健康ライフさかい」係 FAX (072) 223-9609
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26**

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。