



ご自由にお持ちください

2017(平成29)年3月発行

vol.14

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

高尿酸血症と痛風

●ご存じですか？

花粉症に対する舌下免疫療法
カンピロバクター腸炎

●健康Q&A

細菌性食中毒
爪の水虫(爪白癬)

ぜひ、ご覧下さい。きっと皆様のお役に立ちます！ 堺市医師会 副会長 小林 久和

本誌は、市民の皆様が健康な日常生活をお送りいただくための、堺市医師会が年に2回発行する広報誌です。
第14号の特集は高尿酸血症と痛風についてです。

日常生活に関連する生活習慣病と考えられています。そのメカニズムから予防について説明しています。
当医師会では、地域の保健・医療の向上に務めています。心から安心して相談できるのが、かかりつけ医です。
各種検診、予防接種等皆様方の健康の維持増進を図っています。何でもご相談下さい。

健康寿命を延ばし、小さなお子様から御高齢の方々まで、町内各地で明るい笑い声が毎日聞かれますように、
本誌が皆様方の健康な日々をお送りいただくために、お役に立てれば幸いです。



本邦では高尿酸血症を持つ方がじわじわと増えていきます。しかし、適切な生活習慣の見直し・治療により良好なコントロールを保つことが可能です。ここでは高尿酸血症と痛風と“うまくつきあう”ということについて一緒に考えてみましょう。

1 尿酸って？

“尿酸”、あるいは“痛風”って言葉を耳にされたことがあると思います。しかし、『尿酸って何？』をきちんと説明できる方は多くないのではないのでしょうか？

尿酸とはプリン体と呼ばれる物質が体内（細胞内）でエネルギーや核酸の代謝などに使用された後の最終分解産物です。通常この尿酸は、体の中で産生される量と体から排泄される量が同じ程度となり、体内の尿酸量は一定に保たれています。（これを「尿酸プール」といいます）

2 その尿酸が血中に多いということは…？

しかし、この体内の尿酸プール内の尿酸が増えてきて、血の中にも沢山たまった結果、血中の尿酸濃度が異常に高くなった状態が高尿酸血症です。血清中の尿酸が7mg/dlを超えてくる状態をさします。

この高尿酸血症は本邦では1960年代後半から増加傾向にあります。では、なぜ増えてきたのでしょうか？おそらく、我が国での食習慣や生活習慣の変化に伴って増加したと考えられています。すなわち、動物性脂肪などの高カロリー食品摂取や飲酒量の増加、あるいは車や交通機関の発達による運動不足のため肥満を有する方が増加したことと関係すると考えられています。このように、高尿酸血症は日常の生活の過ごし方

が関連するため生活習慣病と考えられています。

この高尿酸血症については男女差があり、男性に多いことが知られています。

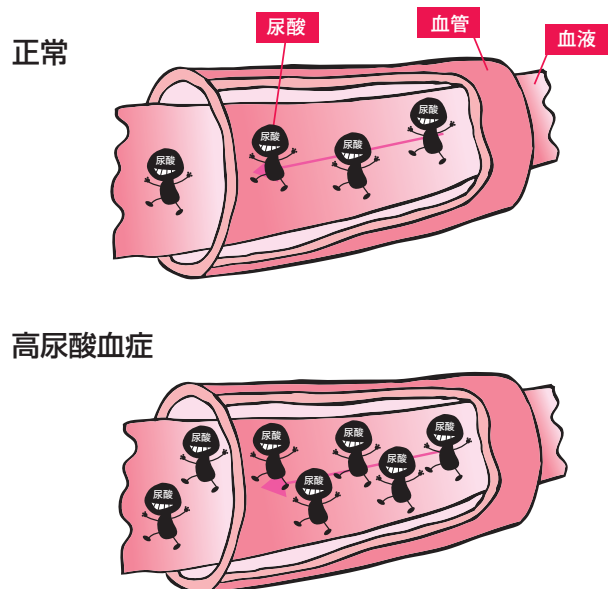
3 どうして血の中の尿酸が高くなるの？

では、どうして血の中の尿酸が高くなるのでしょうか？

それは大きく分けて以下の3つに分類されます。①体内で作られる尿酸が多過ぎる（尿酸産生過剰型）、②尿酸を腎臓から体の外に排泄する量が少ない（尿酸排泄低下型）、あるいは③その両方が関係するもの、の3つのタイプに分類されます。（図1）

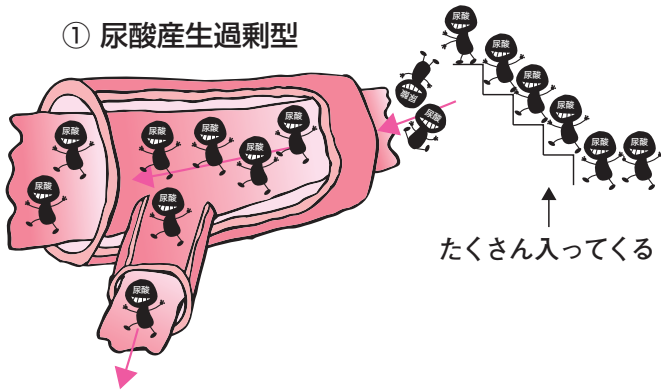
また、それぞれのタイプには特定の原因が不明の“原発性”と、特定の原因（サイアザイド系利尿薬などの薬物、造血管疾患や腎不全など）が明らかな“続発性”がありますが、前者が多数を占めます。

図1



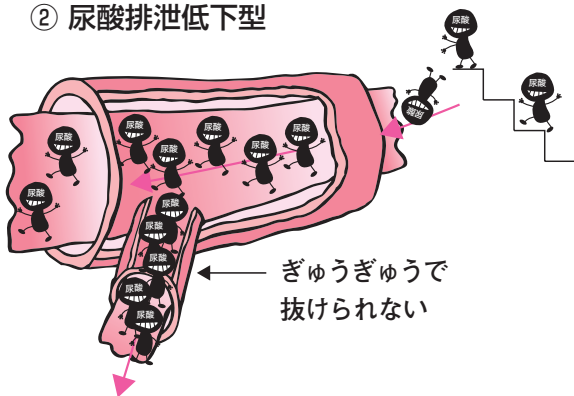
①**尿酸産生過剰型**：身体でのプリン体の代謝が多いと代謝産物の尿酸の産生が多くなります。そのため、肥満や過食では尿酸値は高くなります。しかし、それ以外にも過度の運動や血液疾患（白血病や骨髄腫）、あるいは体内に炎症が起きる疾患（炎症性疾患）でも体内のプリン体合成が増えてこのタイプになります。

① 尿酸産生過剰型



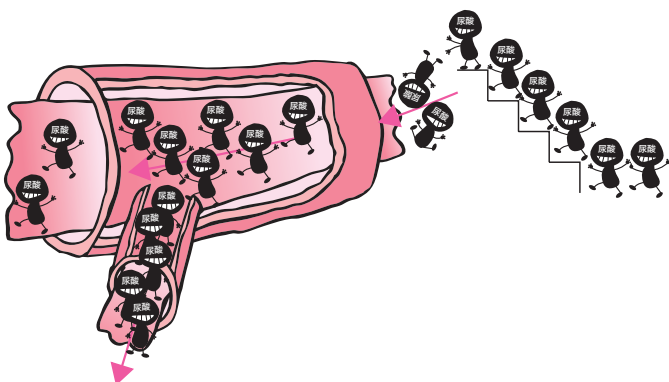
②**尿酸排泄低下型**：尿酸は主に腎臓から体外に排泄されます。その腎臓のはたらきが低下すると、尿酸の排泄も少なくなり血中の濃度が上昇します。

② 尿酸排泄低下型



③**混合型**：①と②の両者が関係するタイプです。本邦で最も多いのは②の尿酸排泄低下型とされています。

③ ①と②の両方が関係



4 “高尿酸血症”になりやすい方

高尿酸血症になりやすい状態がわかってきています。それは、1. 肥満、2. アルコールの飲み過ぎ、3. 食べ過ぎ、4. 激しい運動などです。肥満や食べ過ぎでは体の中で代謝が進み、その最終産物として尿酸が多量に産生されます。次にアルコールはそれ自身が尿酸の原料となるばかりでなく尿酸を作り出す過程を促進し、さらには尿酸の排泄を抑えてしまいます。また、激しい運動によっても体内でのプリン体の合成が増えて作り出される尿酸も増えてしまいます。

しかし、それ以外にも体質的素因など様々な要因が関与するため、一概に尿酸産生過剰型高尿酸血症＝生活習慣病という訳ではありません。

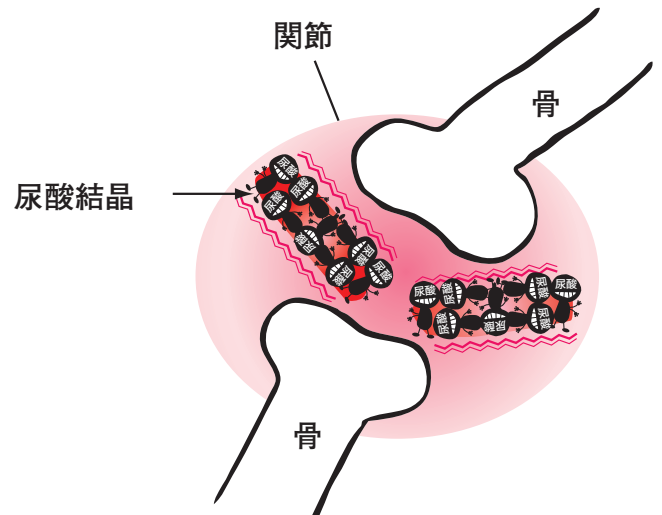
5 “痛風”って？尿酸とどういう関係？

では、痛風とはどういう状態を指すのでしょうか？(図2) 痛風とはこの尿酸が、①体内で多くなりすぎ、②関節の中や組織などで溶けきれなくなり結晶という形で沈着し、③その結果関節内で炎症を起こした状態をさします。そのため“痛風関節炎”と呼ばれます。また、通常突然に関節が赤く腫れて強い痛みを感じるため“痛風発作”とも呼ばれます。足の親指のつけ根の関節に現われやすいことが知られています。

では、どんな時に痛風発作が起こりやすいのでしょうか？特に夏の暑い日に体を動かし脱水症状になっている時、アルコールを多量に摂った後には痛風の発作が起きやすいことが知られています。

このように痛風は尿酸が体内で過剰になった際に起こるため、痛風と高尿酸血症は深い関係となります。

図2 痛風（関節炎）



6 高尿酸血症を放っておくと困ること；“痛風”以外

高尿酸血症のまま長い間放置しておくると合併症がでてきます。有名なのは痛風（関節炎）ですが、それ以外にも腎臓にも悪影響を与え、慢性腎臓病（CKD）の発症や進展と関係することが知られています。

以前は血中尿酸値が高いと尿中の尿酸も高くなって“尿酸結石”になると考えられていました。しかし、最近では高尿酸血症があっても必ずしも尿路結石が増えるわけではないことが明らかとなりました。（しかし、そうであっても腎を障害することには変わりありません。）

さらに高尿酸血症を有する方では、痛風や腎障害以外にも、高血圧や脂質異常症（高コレステロール血症）やメタボリックシンドローム・糖尿病も有している頻度が高く、これらがそろそろと脳卒中や心筋梗塞のリスクとなるため日頃の生活を振り返ることが大切になります。

7 では、どうすればいいの？

血中の尿酸が高い方では尿酸値を下げるができるよう生活習慣を見直しましょう。尿酸値を下げるための日常生活でのポイントは、食生活と適度な運動が大切です。またそれでも尿酸がコントロールできない場合はお薬を使用します。

7-1 どうすればいいの？食べ物・飲み物

最も重要なのは食事です。総エネルギーに重きをおいた食事がポイントと考えられるようになってきました。具体的には適正な「総エネルギー量（総カロリー

量）」として1日の摂取カロリーは標準体重（＝身長×身長×22）1kgあたり25～30Kcalとします。以下、具体的に見てみましょう。

(1) 食べ方に気をつける

早食いや不規則な食事は肥満を招きやすいことが知られています。特に忙しい方では食事時間を短くしがちですが、日頃からゆっくりとよく噛んで食べることを心がけたいですね。

(2) 調理法を工夫する

同じ食材でも、揚げ物はどうしてもカロリーが高くなりがちです。カロリーは「揚げる」>「焼く」>「ゆでる・蒸す」となるため、同じ食材でもゆでる・蒸す調理法がお勧めです。

(3) アルコールを減らす

先に述べたように、アルコールは尿酸排泄を減らして尿酸値を上昇させるため、過剰な摂取は慎みます。ビールはプリン体を多く含むだけでなく、他のアルコール飲料と比べて（エタノール換算で）高エネルギー（カロリー）であり肥満を助長するため特に注意しましょう。ビールなら1日あたり中びん1本（500ml）までとされています。ビール以外のアルコールについても、日本酒なら1合、ワインならグラス1杯、ウイスキーならダブル1杯程度にとどめるのが適量とされています。

(4) 水分をしっかりと摂る

前述の様に、夏の暑い日や激しい運動などで大量の汗をかくと尿酸値が上がりやすいためこまめに水分を補給することが大切です。医師に制限されている方を除き、1日の尿量が2リットル以上となるように水分を摂りましょう。尿量が増えれば尿路結石もできにくくなります。

水分といっても、ジュース・炭酸飲料や砂糖入りコーヒーなど市販の清涼飲料水はエネルギー（カ

図3 高尿酸血症・痛風の方の食事



リー)が高く、特に果糖・ショ糖は血中の尿酸値を上げるため注意が必要です。水かお茶・ウーロン茶、砂糖抜きのコーヒー・紅茶などで摂るのがよいでしょう。

(5) アルカリ性食品(野菜、海藻、きのこ類)を意識する

尿のpHは食事によって影響すると考えられています。尿のpHが酸性だと尿酸が結晶化しやすくなるため、尿路結石のある方では尿のpHをアルカリ性に保つためにアルカリ性食品を摂取することも大切です。野菜ではキャベツ・ほうれんそう・大根やなすびなど、海藻類では、ヒジキやわかめ、こんぶなど、きのこ類では干しいたけなどがお勧めです。

(6) プリン体にも気を配る

以前よりも、食事療法の主眼はプリン体制限から総エネルギーの制限に移行してきています。しかし、実際に尿酸が高い方ではプリン体の多い食品を少なくするのが賢明です。1日のプリン体摂取量400mgを超えないようにとされています。肉や魚などはプリン体の多い食品ですが、中でも肝臓(レバー)や魚の干物は特に1食あたりのプリン体が多いため気をつけましょう。

(7) 外食時の注意点

どんぶり系ファーストフードやラーメンなどは高エネルギー(カロリー)なため、可能であればメインのおかず以外に野菜や一品がつくようないわゆる定食を選びたいものです。汁物は満腹感が得られやすいのでお勧めです。メインのおかずも脂肪の多い食品(豚や牛)やカロリーの高い揚げ物・てんぷらではなく、蒸したものやゆでたものなどを選べば低カロリーにできます。

7-2 どうすればいいの? 運動

適度な運動はエネルギーを消費して肥満の解消に有効だけでなく、血圧や脂質など高尿酸血症に合併しやすい危険因子にもいい影響があるためお勧めです。

ただし、運動習慣のない方が急に息の切れるような激しい運動を開始すると、尿酸が過剰に作られ尿酸値が高くなり逆効果になる場合があります。望ましいのは有酸素運動といって軽めの運動です。日常生活の中で手軽にできること、例えば電車の代わりに自転車に、自転車の代わりに徒歩でなど、自分にとって継続できることを選ぶのがポイントです。もちろん、運動によって汗をかいた後には水分を忘れずに補給しましょう。

7-3 どうすればいいの? お薬

高尿酸血症のある場合:

このように生活習慣を工夫しても、尿酸値が下がらない場合、あるいは痛風発作を起こしたことがある方では薬を使うこととなります。「高尿酸血症・痛風のガイドライン第2版」(日本痛風・核酸代謝学会)では、

- ・ 痛風発作を起こしたことがある、または痛風結節のある方
- ・ 尿酸値が8.0mg/dL以上で合併症(高血圧、虚血性心疾患、糖尿病、メタボリックシンドローム)のある方
- ・ 尿酸値が9.0mg/dL以上の方

は薬物による治療が勧められました。ご自身でわからなければかかりつけの医師と相談することが大切です。

お薬には尿酸の産生を抑えるお薬「尿酸産生阻害薬」と尿酸の排泄を増やすお薬「尿酸排泄促進薬」の2種類があり、医師の判断により薬が選ばれます。尿酸産生過剰型では通常アロプリノール・フェブキソスタット・トピロキソスタットといった「尿酸産生阻害薬」が、尿酸排泄低下型ではベンズブロマロン、プロベネシドといった「尿酸排泄促進薬」が選択されます。

今まで本邦ではアロプリノールがよく使われてきましたが、腎機能が低下した場合に副作用が起こりやすくなるため、減量する必要がありました。しかし、新しいフェブキソスタットやトピロキソスタットではこうした懸念が減りより安全に使用できるようになりました。

痛風関節炎(痛風発作)のある場合:

非ステロイド系抗炎症薬(NSAID)のパルス療法を行います。自己判断せずに医療機関を受診しましょう。(発作の際には、血清尿酸値を下げすぎると発作が増悪する場合がありますため、新たには尿酸降下薬の投与は行いません。)

8 おわりに

医学が進歩し、高尿酸血症・痛風に対する考え方が変わってきました。近年お薬の進歩もみられますが、自らの生活スタイルを見直し・工夫し、高尿酸血症・痛風と“うまくつきあう”ことが大切です。

しかし、もっとも重要な点は、定期的に医療機関を受診し適切な検査・治療を受けることです。治療を受けなくなる・通院をやめてしまうことは絶対に避けましょう。長期的に目標の尿酸値を達成してご自身の人生を守っていただくために。

花粉症に対する舌下免疫療法

アレルギー性鼻炎のなかで特に、スギ・ヒノキ花粉が原因の季節性アレルギー性鼻炎はいまや第二の国民病といわれ春先の風物詩ともなっています。この時期のくしゃみ、鼻汁、鼻閉に悩まされている方も多いかと思われます。最近10年ぐらいで有病率が10%程度上昇し、受験、職場の人事異動などの時期とも重なり、社会的損失も大きいと考えられています。

診断は臨床症状と採血での抗原確定です。

治療は抗原である花粉を鼻に入れないことで、マスクの使用やゴーグル型のめがねも有効です。薬物療法が主流ですが、最近スギ花粉症に対する免疫療法のひとつで舌下にスギ花粉エキスを垂らして行う舌下免疫療法が注目されています。

従来の皮下に抗原エキスを注射する皮下免疫療法と異なり、注射のため頻回に通院する必要がなく自宅で抗原エキスを舌下に投与し治療を続けることが可能です。2～3年の治療期間が必要ですがスギ花粉症の症状を根治に近い状態にすることができる治療法として期待されています。

2014年10月から保険診療が開始され、現在までのところ少数の副作用が確認されていますが、重篤なアナフィラキシーショックや喘息発作は認められていません。副作用の大部分が、抗原エキス投与時の舌や口腔の痒み・しびれ感、鼻汁増加、皮膚の痒み、蕁麻疹などの、一過性のものでこれらの症状により治療の中止に至るものはありません。また口腔の腫れが5%ほど存在し、その場合の施行継続か休止か停止などの判断は医師の判断によるとされています。

現在、舌下免疫療法によるスギ花粉症治療についての適応は、スギ花粉症で抗原が確定している12歳以上の患者さんとなっています。将来的には海外のように5～6歳まで治療開始年齢が引き下げられる可能性があります。この治療ができない患者さんはある種類の降圧剤を使用している方、重症あるいは不安定な喘息患者さん、全身性ステロイドの使用が避けられない方、抗がん剤を使用している方、自己免疫疾患の病気のある方などです。また舌下に抗原エキスを投与するため、継続的な歯科治療や口腔内の外傷、口腔潰瘍、アフタなどがある方、また妊娠されている方は開始できません。スギ花粉が飛んでいる時期は治療をスタートできないので、6月ぐらいから開始して次年度以降の花粉尘散に備えることになります。

治療にあたっての注意点は、スギ花粉が飛んでいる時期も含め毎日舌下に抗原エキスを投与し長期間治療を継続する必要があります。

スギ以外が原因である花粉症に対しての効果は現時点では不明であることも理解しておくことです。

免疫療法の開始初回は医師の前で行い、急激でかつ重篤な副作用が発現しないことを確認する必要があります。自宅での投与は救急対応のことも考え午前中が望ましいとされています。ほとんど起こることはありませんが、重篤な副作用が出た場合の対処法についても十分理解しておくことが肝要です。治療を施行する医師と患者さんの十分なコミュニケーションが治療を成功に導くものと考えています。

(耳鼻咽喉科医会・中村)

カンピロバクター腸炎

カンピロバクター腸炎は近年発生している細菌性腸炎の中で最も多い腸炎と考えられています。

症状は下痢、腹痛、嘔吐、発熱で血便も4人に1人程度認められます。

原因菌はカンピロバクター・ジェジュニ(95%以上)という細菌です。

その菌は鶏や牛、ペット(犬、猫)や野鳥など多くの動物の腸管内に常在菌として保菌されています。

動物にとっては病原性を示さない何ともない菌です。

人に食中毒を起こす原因食材としては鶏レバーやささ身などの鶏刺し、鶏のタタキ、鶏ワサなどの半生製品、加熱不足の調理品などが現在多く報告されています。

多くの食肉は屠畜、精肉過程で汚染されますが、この菌は乾燥に弱いので店頭での牛肉からは検出されにくく、鶏肉は店頭に並ぶまで乾燥することがないため多く検出されています。

鶏肉以外にも牛レバーや肉の生食はカンピロバクター食中毒の危険をはらんでいます。

潜伏期間は2~7日とやや長いことも特徴の一つです。

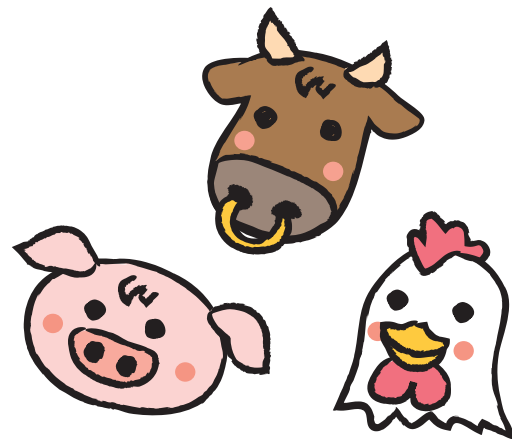
合併症としては手足の麻痺などが現れることがあります。注意が必要です。

治療:軽症例では抗菌薬なしでも経口補水液、食事療法により1週間程度で自然治癒しますが、抗生物質の投与により症状の持続時間、排菌期間も短縮されるので、診断がついた時点で抗菌薬の投与がなされるのが一般的です。

とにかく、鶏肉など肉類は“生”で食べずに十分加熱して(75℃以上で1分間以上)から食べるようにしましょう。

ナマはダメです。

(小児科医会・楠本)



健康 Q & A

Q | 細菌性食中毒とは？ 細菌性食中毒を防ぐにはどうしたらいいですか？

A | 食品を食べたり飲んだりすることで中毒を起こすことを食中毒といいます。このうち、細菌が原因となる食中毒を細菌性食中毒といいます。細菌性食中毒になると、腹痛や発熱・下痢・嘔吐などが起こります。食中毒の原因となる主な細菌と気をつける食べ物は下記の通りです。

	原因食品	菌の分布・特徴	潜伏期間
腸炎ビブリオ菌	生魚	海水 真水に弱い	10～24時間
サルモネラ菌	生卵 牛肉・豚肉・鶏肉	動物の腸管	6～72時間
黄色ブドウ球菌	おにぎり・弁当 サンドイッチなど	人の鼻腔やのどの粘膜 傷口	1～5時間
カンピロバクター菌	鶏肉・牛レバーなど	鶏など動物の腸管	2～7日
病原性大腸菌 O-157など	牛肉・牛レバー 生肉（ユッケなど）	牛など動物の腸管	3～8日
ウェルシュ菌	カレー・シチュー・スープ 煮物	自然界および人や動物の腸管 芽胞を形成し熱に強い	6～18時間

この中でも、サルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌、カンピロバクター菌による食中毒の患者数が上位をしめています。

食中毒の予防の3原則は、

1. 菌をつけない。（よく洗う。別々に使う。包む。）
2. 菌を増やさない。（早く調理し、食べる。冷蔵・冷凍で保存する。）
3. 菌をやっつける。（加熱する。消毒する。）

食中毒を防ぐ6つのポイント

ポイント1. 買うとき

生鮮食品は新鮮なものを買って、早く持ち帰る。

ポイント2. 保存するとき

持ち帰った肉・魚・野菜などは、別々にすぐに冷蔵（10℃以下）または冷凍（-15℃以下）し、早めに食べる。冷蔵庫は詰め込みすぎない。

ポイント3. 下準備をするとき

調理や食事の前に石けんなどで手を洗う。

調理器具は、使用后すぐに洗剤と流水で洗う。

肉や魚を切ったまな板・包丁は、熱湯をかけ消毒する。

解凍は、冷蔵庫か電子レンジです。

ポイント4. 調理するとき

十分に加熱する。中心部の温度が75℃ 1分間以上。

ポイント5. 食べるとき

調理したらすぐに食べ、室温に長く放置しない。

ポイント6. 残ったとき

清潔な食器・容器で保存する。

時間の経ったものは思い切って捨てる。

(内科医会・石田)

Q | 爪の水虫つめはくせん (爪白癬) とは？

A 爪の水虫 (爪白癬) は、白癬菌というカビの仲間が爪にすみついて起こる感染症です。爪の色が白や黄色に変色したり、厚く変形したりします。一般に痛みや痒みなどの自覚症状がないので、放っておく人が多いのですが、爪の中にはたくさんのカビが生存しています。

爪白癬の治療には、近年白癬菌を殺す効果の強い飲み薬があります。新しいタイプの飲み薬は、3～6ヶ月で内服を止めた後も、爪が伸びるに従ってきれいになります。飲み終わった時点ではまだ完治していないのが普通です。内服終了後も医師の指示通りに経過をチェックしてもらうのが鉄則です。中途半端な治療では治りきっていないために再発してしまいます。

爪は伸びて生え変わるのに時間がかかります。手の爪で4～5ヶ月、足の厚くなった爪では1年近くかかりますから、治療を始めても直ぐに爪がきれいになる訳ではありません。だからといって功を急いで爪を深く切ったり、削り過ぎたりしないでください。極端に厚い場合以外は、先端の伸びた分だけ切る程度で良いのです。余り削ったり、深く切りますと新しく伸びてきた爪の形が変形してきれいな爪に戻りませんので注意しましょう。

最近、肝障害の方や、多く薬を服用している方のために、爪白癬専用の外用薬が発売されました。

あやしいなと思ったらすぐ皮膚科のお医者さんに診てもらいましょう。

(皮膚科医会・田端)



堺市内協力医療機関で受けられる堺市実施の検(健)診、予防接種一覧

平成29年3月現在

検(健)診名	対象者	検査の内容	自己負担金
胃がん	受診時の年齢が満50歳以上の偶数年齢の市民	問診 胃エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれかを選択	1,000円 満66歳以上の方は無料
肺がん	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診 胸部エックス線検査 ※必要な方には、喀痰細胞診	200円 喀痰細胞診を実施した場合は600円 満65歳以上の方は無料
大腸がん	受診時の年齢が満40歳以上の市民	問診 便潜血検査(2日法)	300円 満65歳以上の方は無料
子宮がん	受診時の年齢が満20歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	問診 視診 子宮頸部の細胞診 内診 ※必要な方には、子宮体部の細胞診	500円 満66歳以上の方は無料
乳がん	受診時の年齢が満30歳～39歳の市民(女性のみ) (※1)	問診 視診 触診	400円
	視触診実施時の年齢が満40歳以上の偶数年齢の市民(女性のみ)	問診 視診 触診 マンモグラフィ ※視触診で異常があった方は、検診のマンモグラフィはお受けいただけません	900円 [視触診:400円 マンモグラフィ:500円] 満66歳以上の方は無料
胃がんリスク検査	受診時の年齢が満40歳以上49歳以下の市民(検査は上記の対象年齢の間に1回)	問診 血液検査(ヘリコバクター・ピロリ、ペプシノゲン)	1,000円
肝炎ウイルス検査	満20歳以上40歳未満の市民 満40歳以上で他に職場検診等で肝炎ウイルス検査を受診する機会が無い市民 ※過去に肝炎ウイルス検査を受診した方は除きます	血液検査 (B型肝炎ウイルス検査) (C型肝炎ウイルス検査)	無料
特定健康診査	満40歳から74歳までの堺市国民健康保険被保険者	問診 身長 体重 腹囲 血圧 血液検査 尿検査	500円 満65歳以上の方は無料

各種がん検診に関する注意事項(詳しくは、最寄りの保健センターにご相談ください。)

(注) 市民税非課税世帯、生活保護世帯等の方は事前に印鑑持参のうえ保健センターへ申請いただきますと自己負担金は無料となります。

(※1) 乳がん検診の満30～39歳の女性の視触診は、平成29年3月31日で終了になります。

<予防接種法に基づく定期予防接種>

対象疾病 (ワクチンの種類)	接種対象年齢	標準的な接種年齢		接種回数や接種を受ける間隔等
(注1) ヒブ	生後2月～5歳未満	初回	1回目:生後2～6月	27日以上の間隔をおいて3回接種
		追加	7か月以上の間隔をおいて1回接種	
(注1) 小児用肺炎球菌	生後2月～5歳未満	初回	1回目:生後2～6月	27日以上の間隔をおいて3回接種
		追加	60日以上の間隔をおいて、1歳以降に1回接種	
B型肝炎	生後1歳未満	生後2～8月		27日以上の間隔をおいて2回接種し、さらに1回目の接種から139日以上の間隔をおいて、3回目を接種
四種混合	生後3～90月未満	初回	生後3～12月	20日以上の間隔をおいて3回接種
		追加	6か月以上の間隔をおいて1回接種	
麻疹・風しん	1期	生後12～24月未満	生後12～15月	1回接種
	2期	5～7歳未満で、小学校入学前の1年間(4月1日から翌3月31日)【年長児相当の1年間】		1回接種
水痘	生後12～36月未満	1回目:生後12～15月		3か月以上の間隔をおいて2回接種
日本脳炎	1期	初回	3歳	6日以上の間隔をおいて2回接種
		追加	4歳	
	2期	9～13歳未満	小学4年生	1回接種
二種混合	11～13歳未満	小学6年生		1回接種
(注2) 子宮頸がん予防	小学6年生～高校1年生相当の女子	中学1年生相当の女子	2価	1回目を0月として、以降1か月、6か月の間隔をおいて3回接種
			4価	1回目を0月として、以降2か月、6か月の間隔をおいて3回接種

(注1) 1回目の接種を開始する月齢により接種回数が異なります。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

(注2) 平成25年6月14日付けの国の通知により、積極的勧奨が一時差し止められています。

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

ご見学・ご入所相談受付中! まずはお電話下さい。

モバイルサイト

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、豊かな人間性や感性、自律性を養い、社会に貢献し得る有能な看護職を育てることを目的としています。

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



- 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

〒591-8021 堺市北区新金岡町5-10-1 TEL 072-251-6900
Email:office@sakaikango.jp

- 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ください。

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づみの郷内
TEL: 072-290-3111 FAX: 072-290-3112

堺地域産業保健センター

過重労働・メンタルヘルス・健康相談窓口

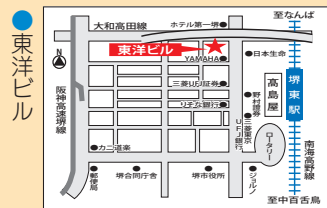
堺市医師会別館	第1・2・4・5火曜日	午後2時～4時
大阪府総合労働事務所 南大阪センター	第3火曜日	
おとりウイングス	第1土曜日	午後5時～7時
高島屋堺店	第3土曜日	
サンスクエア堺	第1木曜日	
新金岡エブリー	第2水曜日	午後5時～7時
おとりウイングス	第3木曜日	

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8カ所にて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。

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

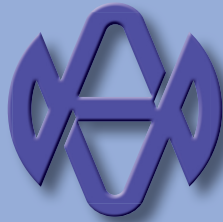


堺市急病診療センター

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、どうしても待てら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カ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	地 図	平 日	土 曜 日	日・祝 日
こども急病診療センター 小児科(中学生以下)	西区家原寺町1丁1番2号 TEL: 072-272-0909		20:30～翌朝 4:30	17:30～翌朝 4:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～翌朝 4:30
			20:30～翌朝 4:30	17:30～翌朝 4:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～翌朝 4:30
泉北急病診療センター 内科(中学生以下はこども急病診療センターへ)	南区竹城台1丁8番1号 TEL: 072-292-0099		—	17:30～翌朝 4:30	9:30～11:30 12:45～16:30 17:30～翌朝 4:30

診療は受付開始時間の30分後から開始します（12時45分のときは13時00分から）。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」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。