



ご自由にお持ちください

2022(令和4)年2月発行

vol.24

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 FAX 072-223-9609
ホームページ <http://www.sakai-med.jp/>



●特集

新型コロナウイルスワクチン

(効果と副反応について)

●ご存じですか？

ゲーム・インターネット依存
子宮頸がんワクチン

●健康Q&A

はやり目(急性結膜炎)
しょうがについて

堺市医師会 副会長 岡原 和弘

堺市医師会では年2回、この「健康ライフさかい」を発行し、市民の皆さまに健康に関する情報をお届けしています。

今回の特集は「新型コロナウイルスワクチン」です。新型コロナウイルスは2019年12月に中国湖北省武漢市で発見され、その後、短い期間に世界中に蔓延しました。2年以上経過した現在もまだ感染は収束していません。今回の特集では、新型コロナウイルスワクチンについて正しい情報をわかりやすく解説しています。

新型コロナウイルスについて正しく知って正しく予防することにつながれば幸いです。



新型コロナウイルスワクチン (効果と副反応について)



第25回

たちばな内科クリニック 院長
堺市医師会 理事 橋 克英

2021年2月より医療従事者を対象に新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。堺市では65歳以上の市民を対象に市内の医療機関で2021年5月19日よりワクチン接種が始まりました。

新型コロナワクチンですが、従来のインフルエンザワクチンなどとは、全く異なったワクチンです。今回のワクチンの特徴について厚労省のHPより引用します。「新型コロナウイルスワクチンはメッセンジャーRNA (mRNA) ワクチンです。SARS-CoV-2のスパイクたんぱく質(ウイルスがヒトの細胞へ侵入するために必要なたんぱく質)の設計図となるmRNAを脂質の膜に包んだ製剤です。本剤を接種し、mRNAがヒトの細胞内に取り込まれると、このmRNAを基に細胞内でウイルスのスパイクタンパク質が産生され、生体内でスパイクタンパク質に対する中和抗体産生及び細胞性免疫応答が誘導されることで、SARS-CoV-2による感染症の予防が出来ると考えられています。」

1 何故、65歳以上の市民の方に先行してワクチンを開始したのでしょうか。

図1を参考に説明いたします。30歳代と比較した場合の各年代の重症化率ですが60歳代では25倍、70歳代では47倍、80歳代では71倍と年代があがるに従い重症化率が高くなることが分ります。また、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧症、肥満、喫煙など基礎疾患を有する人は重症化しやすい人になります。堺市では、重症化するリスクを考慮して、まずは65歳以上の市民の方に優先的に接種開始となりました。

2 新型コロナワクチン有効率95%とはどういうことでしょうか。

ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウイルス感染症を発症した人が少ないことは分かっています。ワクチンを先行接種したイスラエルの

図1 30歳代と比較した場合の各年代の重症化率

年代	10歳未満	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳以上
重症化率	0.5倍	0.2倍	0.3倍	1倍	4倍	10倍	25倍	47倍	71倍	78倍

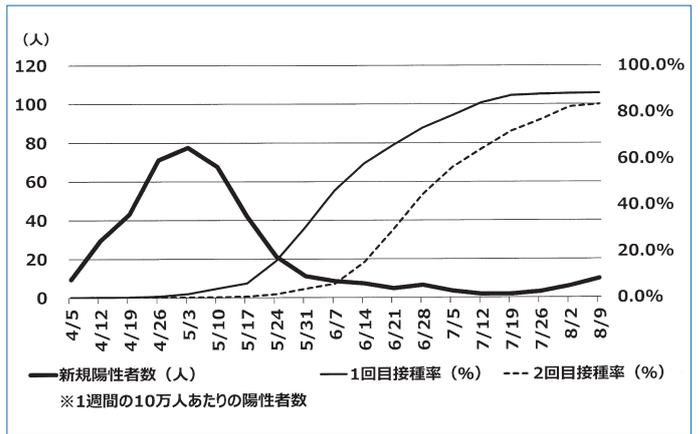
※「重症化率」は、新型コロナウイルス感染症と診断された症例(無症状を含む)のうち、集中治療室での治療や人工呼吸器等による治療を行った症例または死亡した症例の割合。



出典：京都大学西浦教授提供データ及び新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 診療の手引き・第6.0版に基づき厚生労働省にて作成

報告では発症予防効果は約95%と示されています。ワクチンの効果はたとえば100の人に接種して50人が発症し50人が発症しなければ有効率は有効率50%、5人が発症して95人が発症しなければ有効率95%といった考え方はしていません。たとえば1万人の集団が2つあって一方はワクチン接種、一方はワクチン接種しなかったとします。接種しなかった1万人のうち100人が発症したとすると発症率は1%になります。もう一方のワクチン接種した集団では5人しか発症しなかったとすると発症率は0.05%となり発症率を20分の1に抑えたことになります。これを95%の有効率と呼んでいます。

図3 新規陽性者数とワクチン接種率の推移 [65歳以上] (堺市)



ます。6月28日より9月27日の期間は65歳以上で約8割の市民が1回目ワクチン接種を終えている一方50歳代以下の世代ではワクチン接種が十分に行われていない状態です。その50歳代以下で新規陽性者が93%とそのほとんどを占めました。第4波では堺市内で自宅待機者の症状が悪化した際に、病院での入院加療が困難になった経過がありました。第5波では重症化するリスクの高い60歳以上の市民の方々の新規発症を抑えることが出来たのは、本当に幸運であったと考えられます。ワクチンが医療崩壊を防いでくれたとも考えられます。

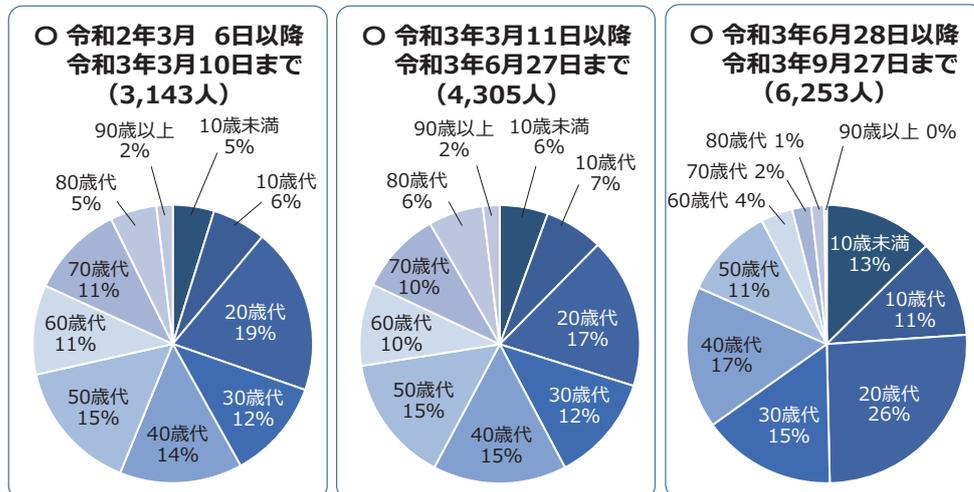
3 堺市において、今回の新型コロナワクチン接種がどのように効果があったのか検証してみましょう。

図2、3を参考に説明いたします。堺市では新型コロナワクチンは65歳以上の市民に対して市内の医療機関で5月19日より始まりました。ワクチン接種が始まる前、ワクチン接種が始まってしばらくの間は新型コロナウイルスの新規陽性者の年齢構成割合に大きな変化は認めませんでした。ワクチン接種が65歳以上の市民の方に十分に実施された6月28日以降の新型コロナウイルスの新規陽性者の年齢構成割合に大きな変化を認めました。3月6日から6月27日までの60歳以上の新規陽性者が全体の28～29%を占めていました。しかし6月28日より9月27日までの期間を見ますと、60歳以上の新規陽性者が全体の7%と少なくなっています。

4 新型コロナウイルス3回目のワクチン接種(ブースター接種)について。

新型コロナウイルスワクチンの3回目の接種となるブースター接種が日本でも検討されています。2022年2月より堺市では一般市民に対して3回目の接種が始まる予定です。日本では2回目接種から7ヶ月経過してからの接種と考えています。そもそも何故、ブースター接種が議論されているのでしょうか。新型コロナウイルスワクチン(mRNAワクチン)は接種後しばらくの間は高い感染予防効果を維持されています。しかしこの感染予防効果は時間と共に低下していくことが明らかになってきています。それはワクチン接種後に中和抗体が徐々に低下

図2 新規陽性者の年齢構成割合 (堺市)



するためと考えられています。厚労省の第24回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会(令和3年9月17日)の報告によれば、「ファイザー社ワクチンの免疫原性に関しては、2回目接種後8ヶ月後の中和抗体価は、2回目接種後7日目と比較して73～92%低下する。有効性に関しては、2回目接種後7日目から6ヶ月までの発症予防効果は91.2%と報告されている。」と述べられています。一方ワクチン接種者においては、時間の経過と共に感染はすることがあっても、重症化はしにくい状態が続くと報告されています。これは、感染予防効果には中和抗体の減少が大きく関与している一方で、重症化予防効果については中和抗体だけではなく、Tリンパ球など細胞性免疫が大きく関わっていると考えられています。しかし一般的に高齢者ではTリンパ球の産生に関係する胸腺の萎縮している人が多く細胞性免疫が低下している場合が多く、重症化するリスクは若い人に比べて高いものと考えられます。ブースター接種は、減少している中和抗体を再び増加させて、大きく落ちてきている感染予防効果を再び高めることを目的としています。

5

過去に新型コロナウイルスに感染した場合、今回新たにワクチンを接種すべきかどうかについて検討してみましょう。

これに関しては当院での症例を示します。80歳の男性ですが、当院には2021年1月に来院されました。その状況として、新型コロナウイルス感染症が余り話題になっていない時期である昨年2020年2月に、旅行をした際に今までに無い強いカゼ症状が出現し、医療機関を受診することなく自然に軽快したとのこと。本人の話によると味覚障害と全身倦怠感と寒気が強かったそうです。その時のカゼ症状が新型コロナウイルスによるものかどうか知りたいと思い、新型コロナウイルスの抗体価の測定を希望されました。結果は陽性でした。過去の新型コロナ感染の既往を意味します。2021年5月に新型コロナワクチンの接種が堺市において開始されました。それを機にワクチンを接種すべきかどうか当院に来院され新型コロナウイルスの抗体価の再検査を希望されました。結果は陰性でした。5ヶ月間で陽性から陰性に变化した事例です。この患者さ

んは5月末日に当院で新型コロナウイルスワクチンを接種しました。この症例から考えられることは新型コロナウイルスに感染しても時間の経過と共に抗体価が低下し再感染のリスクがあるということです。

これまでの再感染の報告からは、

- ・初回の感染からは半年程度は再感染が起りにくい
 - ・2回目の感染は1回目よりも軽症になりやすい
- などのことが分かっています。

新型コロナに感染した人がワクチンを接種すべき時期に関しては、現在のところ定まった見解はありません。感染してから数ヶ月間は再感染するリスクが低いため、体調が整うまで待つのも選択のひとつですが、退院した後または自宅療養が終了した後であればいつでも接種可能です。ただし、新型コロナ感染症に罹患し、抗体カクテル療法などの治療を受けられた場合には、ワクチンの効果に影響を与える可能性があることから、90日以上空けることになっています。

6

新型コロナウイルスワクチンは変異株に有効か、について。

2020年世界中に新型コロナウイルスが広がるにつれて、様々な変異株が出現しました。2021年には英国型のアルファ株、南アフリカのベータ株、ブラジル型のガンマ株、インド型のデルタ株が出現しました。最終的には感染力のより強いデルタ株に置き換わり、現在日本、及び欧州の99%がデルタ株で占められています。このデルタ株に対してはイギリスの有名な医学雑誌(The new England journal of Medicine)での報告によるとファイザー社ワクチン1回接種において31%の有効性で2回接種者では幸いにも88%の有効率を維持していると記載されています。モデルナ社もほぼ同等と報告されています。

当原稿を記載している11月末日に南アフリカより新しい変異株(オミクロン株)の出現が報道されました。南アフリカではデルタ株と置き換わっているとのこと。このことはデルタ株に比べてオミクロン株の方が、感染力が強いことを意味します。この新しい変異株に従来の新型コロナワクチンが有効かどうかの検討が急がれるところです。このオミクロン株により、わが国で第6波の流行が懸念されます。基本的にウイル

スの変異というものは中和抗体を含む免疫からの逃避が主な目的であり、多くの場合、免疫逃避(変異)が極端に進むとウイルスの複製能力の低下が伴うといわれています。いずれにしましても今後の経過を見ていく必要があります。

7 新型コロナワクチンの副反応について

今回の新型コロナワクチンは、従来のワクチン、たとえばインフルエンザワクチンなどと比べると副反応の頻度が高いといわれています。接種部位の症状として腫れ、痛み、発赤等の症状があり、全身症状として、だるさ、頭痛、筋肉痛、寒気、発熱などがあります。1回目より2回目のほうが副反応の頻度が高く出現します。これらの副反応は概ね接種後2日ほどでほとんどの人で消失します。それ以上続く場合は医療機関で相談するほうがよいでしょう。

新型コロナウイルスワクチンはアナフィラキシー反応が起こる事があり何らかのアレルギーのある方、過去にアナフィラキシー反応を起こした人に出やすいことが分かっています。新型コロナウイルスワクチンの成分であるポリエチレングリコール(PEG)が原因と考えられています。PEGは化粧品に含まれていますので、女性にアナフィラキシーが多く発症することと関係があるかもしれません。大半は接種後30分以内に起こりますので接種後30分間は注意が必要です。一般的なワクチンでは100万人に1人アナフィラキシー反応が起こるといわれていますが、新型コロナウイルスワクチンでは20万人に1人といわれています。堺市ではこれまでに6名の市民がアナフィラキシーショックを発症したとの医療機関からの届出がありました。ワクチン接種後は約15分から30分間は接種した医療機関ないしは接種会場で待機するなど注意が必要です。

また、心筋炎の事例が報告されています。特に若い男性において心臓に炎症がおこる副反応が海外でも報告されています。10から20歳代の若い男性に多く、接種後1週間以内に起こっています。2021年11月12日に行われた厚労省の第72回予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会での報告によると、心筋炎(疑い含む)はファイザー社では10代男性で20名、女性5名、20代男性25名、女性5名の報告があり全年齢で197名の報

告がありました。頻度は100万人当たり10代男性で7.66人、20代男性で9.48人です。ワクチン接種後に4から5日後に胸の痛みや息切れなどの症状が出現した際には医療機関に受診するようにしましょう。

今回の新型コロナウイルスワクチンはmRNAを用いたワクチンであり、人類に対して初めてのワクチンです。接種後の数ヶ月間の影響に関しては徐々に明らかになってきています。しかし年単位という長期的な影響に関しては誰もその答えを持っていません。ワクチンを受けるかどうかは利益と不利益を考え、各自が判断して接種すべきものです。

8 未来へのプロローグ

今回の新型コロナウイルスワクチンは、新型コロナウイルスのスパイク蛋白質を合成させ、このスパイク蛋白質は免疫細胞により外来抗原として認識され、これに対する中和抗体産生及び細胞性免疫応答が誘導されることにより、新型コロナウイルス感染を防御するメカニズムです。今回は新型コロナウイルスのスパイク蛋白質を作る遺伝子コードを盛り込んだmRNAですが、たとえばがん細胞の特異的な細胞膜を産生するmRNAを筋肉注射すればどうなるか。今回の新型コロナウイルスワクチンのように修飾ウリジンを使用すれば、mRNAの分解を遅らせ、標的となるがん細胞に対する抗体産生は長時間続くことになり、がん細胞をかなり駆逐することにならないだろうか。2~3月間に一回筋肉注射をすればがん細胞が消失する可能性があるかもしれません。また、今回の新型コロナウイルスワクチンはmRNAを守るために脂質ナノ粒子というカプセルの中に閉じ込められています。脂質ナノ粒子は脂質であるがゆえに血液脳関門を通過する可能性があります。ドーパミンを産生するmRNAを脂質ナノ粒子に入れて筋注すれば血液を介して脳内に達し、パーキンソン病の治療に応用できないだろうか。今後、mRNAワクチンは医学の面で大きな変化をもたらす可能性があると感じています。

(執筆2021年11月)



ゲーム・インターネット依存

世界保健機関（WHO）は、2019年5月に国際疾病分類代11版（ICD11）を正式決定し、ゲーム症(gaming disorder)という病名が表記されました。それによると

ゲーム症はオンラインもしくはオフラインで持続的で反復的なゲーム行動の様式に特徴付けられ、

- 1) ゲームのコントロール障害(開始、頻度、強度、時間、終了、状況)
- 2) ゲームが他の生活の中の興味や日常の活動よりも優先される。
- 3) 否定的な結果が出ているにもかかわらず、ゲームをし続けるかエスカレートする。

ゲーム行動のパターンは持続的もしくはエピソード的で反復的でもよい。ゲーム行動のパターンは個人、家族、社会、教育、職業、もしくは他の重要な機能領域に著しい支障をもたらしている。通常、診断するためにはゲーム行動と他の特徴は少なくとも12か月以上明らかである。しかし、すべての診断基準が満たされ症状が重篤であるとき期間は短くてもよい。

簡単に言うと、ゲームに異常に没頭している状態は病気とみなされる場合があるということです。決まった有効な治療法はまだありません。断ネットよりは減ネット、本人が自分の意思で減らすようサポートする事などが推奨されています。私の診察場面でも、ゲームについて親からよく相談されます。当院には不登校を主訴に来院される子達が多く、その子達はリアルには居場所がなく、特に思春期に特徴的なグループに属することができません。自尊心が傷つき、引きこもります。そうなると、インターネット使用時間が増えるのは明白です。ゲームやSNS

の中で、リアルでは属せなかったグループに入り、失った自尊心を取り戻すこともできるかもしれません。ゲーム自体にも競争、ランキングがあり、その中での達成感もあるでしょう。特に、不登校の背景にADHD（注意欠如・多動症）や自閉スペクトラム症などの神経発達症がある場合、ゲームを無理にやめさせようとしたとき、破壊や暴力行為になることも多く注意が必要です。神経発達症の衝動性や、過集中でやめられない特性を理解し、頭ごなしに叱らないことが大切です。ご家族からは、ゲームをやめさせようとしてゲーム機を壊したり、Wi-Fiを切ったり、様々な苦勞をお聞きします。ご家族のお気持ちは痛いほどわかりますが、これらの方法だけでは、一時的な解決はできてもまた同じ問題が生じると思います。北風と太陽の話によく似ていますね。ご家族にはできれば太陽になってもらい、本人の気持ちに寄り添っていただくことが大切です。リアルでの居場所がないこと、インターネットの中ではフレンドといわれる仲間がいること、ゲームをしているときに嫌なことが忘れられることなど、ゲームに向いてしまう要因は複数あります。また、ゲーム以外のたわいないことで声をかけてみることも大切です。そのうえで、今の生活では健康に良くないこと、家族は心配しているということ、できる範囲の減ネットを本人主導で決めていくということ、リアルの生活で安心できる居場所を作ることなどが話し合われ、それらが少しずつ進むとき本当の解決に向かっていくと考えます。当院でもゲーム・インターネット依存の家族の対処法についてプログラムを予定しています。

（医療法人サヂカム会三国丘病院

院長 河川 剛）

子宮頸がんワクチン

新しい子宮頸がんワクチン シルガード9を御存じですか？

シルガード9は日本では3種類目の子宮頸がんワクチンで2020年7月に製造販売承認され2021年2月に発売されました。

これまで国内で認可されている子宮頸がんワクチンには2価のサーバリックス、4価のガーダシルの2種類があり、シルガード9はそれらよりも多くのヒトパピローマウイルスの感染を防ぐ効果があります。

年間1万人が罹患

子宮頸がんは子宮の入口にできるがんです。日本では毎年約1万人もの女性が新たに子宮頸がんと診断され、約2800人が子宮頸がんによって命を落としています。20歳前半から30歳の若年層で急増しており、その罹患率は発展途上国と同程度でOECD加盟国ではワースト3に入っています。

初期の子宮頸がんには自覚症状がありません。

気づいたときには進行していたというケースが少なくありません。初期のがんであれば妊娠出産を考えて子宮を残す円錐切除という手術方法があります。ただし、妊娠率が低下したり、流産の可能性が高くなる場合があります。がんが進行してしまった場合、子宮をとる手術や放射線治療の必要があるため、妊娠出産をあきらめないといけない場合もあります。もっと進行した状態の場合、命を落とす可能性もあります。このように女性にとって子宮頸がんはとても怖い病気なのです。

子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス(HPV)です。

HPVはありふれたウイルスで約200種類以上。生涯に80%以上の方がHPVに感染するといわれています。男女ともに感染し、感染しても自覚症状はありません。通常は感染しても自然に排除されるのですが、知らないうちに排除されずに長く感染が続いた場合細胞が少しずつがん細胞へと変化することがあります。また、HPVは子宮頸がん以外の外陰がん、膣がん、肛門がん、陰茎がん、咽頭がんをも引き起こすことが知られています。

子宮頸がんはワクチンで予防することができます。シルガード9を接種することで子宮頸がんの原因となるHPVの16,18,31,33,45,52,58型に加え、尖圭コンジローマの原因となるHPVの6,11型に対する抗体がつけられます。子宮頸がんの原因となるHPV型の88.2%をカバーできるようになりました。

子宮頸がんワクチンの安全性をめぐっては、ワクチンの接種歴がない人でもワクチン接種後に報告されている多彩な症状（疼痛や運動障害など）と同じ症状を持つ人が一定数存在すること、ワクチンを接種した人と接種していない人の間で症状の発生する頻度に有意の差がなかったことが明らかになっています。様々な調査研究結果でも、このワクチン接種後の多彩な症状とワクチンとの因果関係は疑問視されています。シルガード9は当面任意接種となりますが、現在定期接種化の検討が予定されており、世界的にも9価ワクチンの需要は増加しています。又、子宮頸がんワクチンをめぐっては昨年未男性への接種が承認されました。

積みあがるエビデンス

2013年に厚生労働省が積極的勧奨を中止して以来、事実上止まった状態になっている子宮頸がんワクチン。子宮頸がんを減らすとのエビデンスが海外からもたらされ、国も定期接種の重要性を示すなど風向きが少しずつ変わってきました。海外では子宮頸がんの排除、撲滅も見えてきている。

子宮頸がんは、ワクチンによる‘一次予防’と検診による‘二次予防’を組み合わせることで‘排除’‘撲滅’できる可能性のある疾患です。今世紀中に子宮頸がんの新規罹患者をなくすことができるとの試算もあり、WHO（世界保健機関）は2030年までにワクチン接種率を90%とする目標を掲げています。

子宮頸がんは子宮頸がんワクチン接種と検診で予防しましょう。

現在定期予防接種としての小学6年生から高校1年生相当の女子については2価のサーバリックスか4価のガーダシルですが、是非ワクチン接種を検討され、お近くの産婦人科にお問い合わせをお願いいたします。

（産婦人科医会・清水千賀子）

健康 Q & A

Q はやり目（急性結膜炎）ってどんな病気？

A 眼球の白目の部分とまぶたの内側の赤い部分を結膜といいます。ここに細菌やウイルスなどの感染やアレルギー（花粉・ほこりなど）、化学薬品などで炎症をおこすのが結膜炎です。ウイルスによる結膜炎にもいろいろありますが、ここでは学校感染症に指定されていて伝染しやすいことから俗に「はやり目」といわれている流行性角結膜炎・急性出血性結膜炎・咽頭結膜熱についてお話しします。

☆流行性角結膜炎

はやり目の代表的な病気でアデノウイルス（54、37、19、8、4、3型など）によっておこる非常に症状の強い結膜炎です。充血・眼脂・流涙だけでなく、まぶたの腫れや耳の前のリンパ節の腫れもみられ、結膜表面に炎症性の膜（偽膜）を生じたり黒目の表面の角膜上皮が剥がれて眼痛で開眼できなくなることもあります。潜伏期間（感染してから症状が出るまでの期間）が1～2週間とやや長く、治るにも約2週間はかかります。

また、結膜炎が治った後に黒目（角膜）にいくつかの小さい濁り（点状表層角膜炎）が残り視力低下を引き起こすことがあります。小児の場合、視力低下の自覚が乏しいので治った後も注意が必要です。

☆咽頭結膜熱

プールが感染源になることもあり、俗にプール熱といわれています。結膜炎の症状は流行性角結膜炎よりも軽いことが多いですが、数日間38度以上の熱が出て咽頭炎のため喉が痛くなります。アデノウイルス（3、4、7型など）によって起こりますが潜伏期間は5～7日で約1週間～10日間で治ります。治った後もウイルスが便の中に数週間は出ているのでプールに入るのは控えてください。

☆急性出血性結膜炎

エンテロウイルス70型やコクサッキーウイルスなどによっておこる病気で、世界的に流行したことがありアポ口病ともいわれています。突然白目に真っ赤な出血がみられるのが特徴です。潜伏期間は1～2日と短く1週間以内に治ります。最近あまり流行はありません。

治療についてはウイルス性結膜炎の特効薬はありません。通常は細菌の混合感染予防のために抗菌剤点眼と、強い炎症を抑えるためにステロイド点眼などを使用します。

ウイルスによる結膜炎と診断されたら、周囲の人に感染を広めないように注意する必要があります。他人へ感染させる恐れのある期間は流行性角結膜炎・咽頭結膜熱では発病から約2週間、急性出血性結膜炎では3～4日です。

ウイルスは目をこすった手や目を拭いたタオルなどから感染することがほとんどです。感染予防のためにはよく手を洗うことが重要です。

目を拭くときはティッシュペーパーなど使い捨てのものを使い、タオルなどは家族と別の物かペーパータオルを使い、お風呂は最後に入るかシャワーにしてください。

（眼科医会・高田明子）

Q しょうがについて、教えてください。

A しょうが
○生姜は家庭菜園でも乾燥に注意するだけで簡単に育ちます。4月頃に植えるのがよいでしょう。
○熱帯アジア原産の多年草で、紀元前300～500年前から保存食、医薬品として使われていました。日本では、弥生時代以前に渡来し、奈良時代より栽培が始まる。
14世紀に、ロンドンでペストが流行し、3分の1のロンドン市民が死亡しましたが、生姜を食べている人は死ななかつた事が分かり16世紀になって、ヘンリー8世がイギリス人はもっと生姜を摂るように奨励した。

○生姜の栄養と効能

生姜の健康効果として期待できるのは、生姜3大成分と言われる、ジンゲロール、ショウガオール、ジンゲロンに加え、食物繊維、ミネラルなど。

①ジンゲロール

ジンゲロールには抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できますし、免疫力を高める作用や殺菌作用から、胃腸の調子の改善や風邪予防にも期待できます。

また、血管を拡張させる作用がみられる事もあるので血流が良くなります。その結果、手足を温め、肩こりや頭痛の改善、血液凝固を抑制する作用¹⁾、血圧を低下させる作用²⁾、血糖値を下げる作用³⁾、関節リウマチの痛みを和らげる作用につながると考えられています。(但し、1)、2)、3)の疾患で薬を服用している人は、生姜を大量に食しないように。)

この作用が働けば、吐き気の改善、めまいの予防にも効果的になります。

②ショウガオール

ショウガオールが効果を出してくれると、血行を良くし、身体の芯から温まるような実感が持てます。この内側からの温めによって、冷え性予防や生理痛などへの鎮痛効果が期待出来ます。

そして、ジンゲロールよりも強力な殺菌、抗酸化作用を持つ可能性があり、ダイエットや美肌効果なども期待できると言われる所以となっています。

③ジンゲロン

ショウガオールと同様に、ジンゲロンも加熱や乾燥によりジンゲロールの一部が変化したものです。胃液の分泌を高めて消化促進したり、血行を良くしたりと冷え性改善に期待ができる成分。

身体が温まることで代謝も高まり、脂肪燃焼しやすい身体作りが望めそうですね。

また、腸のぜん動運動の活性化が見込めれば、便秘解消への期待も高まります。

○生姜の食べ過ぎによる副作用

美容や健康に嬉しい生姜ですが、過剰摂取はかえって身体によくありません。食べ過ぎには要注意です。

- 腹痛・下痢 … 生姜を食べ過ぎると、消化器官に影響が出ることがあります。特に、胃腸が弱い人は腹痛や下痢、ガスがたまるといった症状がでる可能性があります。
- 胸やけ … 消化器官に負担をかけるほど食べ過ぎると、胸やけや胃もたれの心配もあります。これはどんな食材にも共通して言えることですね。
- 動悸・アレルギー … 可能性はそれほど多くはありませんし、軽度ですが、生姜が体質に合わず動悸などの不調を感じる方もいます。生姜のアレルギーは食後数時間～数日後に症状があらわれるようです。しかし、身体全体にあらわれるだるさだったり、肩こりや動悸だったり、生姜と結びつかなく自覚しないことがほとんど。

生姜に限りませんが、毎日摂取していて不調がある場合はそれをやめてみる、医師に相談するようにしてくださいね。

(皮膚科医会・田端運久)

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 令4年1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	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 ※40歳代の必要な方には超音波検査	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35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★
前立腺がん検査	受診時の年齢が満50歳以上69歳以下の偶数年齢の市民(男性のみ) ※胃、肺、大腸がん検診、または堺市国民健康保険特定健康診査と同時実施	問診 血液検査(PSA)	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	無料

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。

★R4.3.31まで、対象者すべてにおいて自己負担金は無料となります。

<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	
		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	
		追加	60日以上の間隔をおいて、1歳以降に1回接種	
ロタ	(ロタリックス)	生後2月～生後14週6日までに1回 目の接種を推奨	27日以上の間隔をあけて2回接種	
	(ロタテック)		27日以上の間隔をあけて3回接種	
B型肝炎	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3～11月	
		追加	6か月以上の間隔をおいて1回接種	
麻しん・風しん	1期	生後12～24月未満	生後12～14月	
	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】		
水痘	生後12～36月未満	1回目：生後12～14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	
		追加	4歳	
	2期	9～13歳未満	小学4年生	
二種混合	11～13歳未満	小学6年生	1回接種	
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。

- ♥入所サービス(リハビリテーション)
- ♥ショートステイ(短期入所)
- ♥デイケア(通所リハビリテーション)
- ♥訪問リハビリテーション
- ♥ケアプラン作成



老健施設は、ご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。併設のケアプランセンターでは、介護に関する相談や要介護認定の申請代行も行います。要介護認定後は、ケアマネジメントに基づいて、ご本人に合ったケアプランを作成します。

平成12年7月開所
入所80名 通所40名

〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2
老健施設 TEL: 072-290-2277 FAX: 072-290-1300
ケアプラン TEL: 072-290-2276 FAX: 072-290-2228



モバイルサイト

ご見学・ご入所相談・ケアプラン受付中! まずはお電話下さい。

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5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	毎週火曜日	午後2時～4時
おおとりウイングス	第1土曜日	
高島屋堺店	第3土曜日	午後5時～7時
サンスクエア堺	第1木曜日	
おおとりウイングス	第3木曜日	

メンタルヘルス無料相談会

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。

●東洋ビル



- 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

※状況により実施していない場合もありますので、参加前にご確認ください。(TEL 072-221-2330)



<http://www.sakaikango.jp/>



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感性、自立性を養い、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 堺市医師会附属堺看護学院
- 1985 堺看護専門学校



■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

■看護高等課程 准看護科 准看護師になるコース
(准看護科 令和4年度以降 学生募集中止)

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



堺市急病診療センター

<http://www.sakai99.or.jp/>

「かかりつけ医」が開くまで待てない急に起こった病気に対応するため、休日・夜間に2ヶ所の急病診療センターを設けています。

外科的な疾患(ケガ、ヤケドなど)は診療できません。

診療日および受付時間 **受診する際は、必ず事前にお電話ください。**

施設名	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4:30	17:30~ 翌4:30	9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~翌4:30
泉北急病診療センター 内科(大人) 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~ 20:30	9:30~11:30 12:45~16:30 17:30~20:30

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」又はセンターの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。

堺市急病診療センターでは、院内トリアージを実施しています。

院内トリアージとは、診察前に看護師が緊急度を判断し優先度に応じて診察を行うものです。これにより、診察の順番が変わる場合があります。また、院内トリアージ実施料が算定されますのでご理解とご協力をお願いします。

「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へ広報誌「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に対するご意見・ご感想がございましたら、住所・氏名をご記入の上、本会（下記）まで、お聞かせください。締切は、発行月の翌月末となります。

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。

なお、当選は発送をもってかえさせていただきます。また、応募時に記載いただいた個人情報は図書カードの発送以外の目的には利用いたしません。

※ いただいたご意見は本誌の編集に反映してまいります。

「健康ライフさかい」の表紙写真を募集しています

掲載号（第25号）：令和4年10月発行予定

募集内容：応募者本人が撮影した作品（自然、風景、草花、動物等）で、未発表のもの。
原則として堺市内で撮影した写真【プリントアウトしたもの】（デジタルカメラの場合600万画素以上）

応募方法：写真1点ごとに「タイトル、コメント（50文字以内、無くても可）、撮影場所、撮影日時」を添えて、「住所、氏名、電話番号」を記入の上、本会（下記）まで郵送またはご持参ください。（同時に応募できる写真は3点までです）

第25号応募締切：令和4年7月10日必着

ご注意：

- ・ 1号につき1点の掲載です。広報誌には、お名前とタイトル、コメントを掲載いたします。なお、堺市医師会ホームページにも掲載いたします。
- ・ 応募することにより、応募者と被写体となる第三者との間でトラブルが発生した場合には、当事者間の責任において解決するものとし、本会はその責任を一切負わないものとします。
- ・ 写真の仕上がり等については、本会にご一任ください。また、作品に関しお問い合わせや画像データ提出のお願いをさせていただく場合がございます。
- ・ 応募いただいた写真等は返却いたしません。ご了承ください。
- ・ 採用された方には、図書カード500円分の発送をもってお知らせいたします。（令和4年9月頃予定。採用されなかった方に、個別にお知らせはいたしません。なお、審査基準や審査結果に関するお問い合わせは一切受け付けませんので予めご了承ください。）
- ・ 応募時に記載いただいた個人情報につきましては、上記目的以外には利用いたしません。

送付先：堺市医師会「健康ライフさかい」係
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3丁2番26号

表紙写真：「荒山公園梅林」 前田美和子さん