



Index

- 1-2 ご存知ですか? 帯状疱疹
- 3 いざという時のために AEDの知識と技術を身につけよう
- 4 結核予防週間 2022年9月24日～30日
- 5 インフォメーション
 - ・病院機能評価の認定を更新しました
～大阪複十字病院～
 - ・10月はピンクリボン月間(乳がん月間)です
 - ・公式twitterはじめました!

Osaka Anti-Tuberculosis Association



ご存知ですか？

帯状疱疹



コロナ禍で生活や気持ちが振り回され、なんとなく疲れがたまっていますか？

疲労やストレスなどで免疫力が落ちたときに気をつけたいのが「**帯状疱疹(たいじょうほうしん)**」です。

帯状疱疹は、身体の中に潜んでいたヘルペスウイルスの一種である「**水痘・帯状疱疹ウイルス**」で起こる皮膚の病気で、水ぼうそうにかかったことがある人なら、誰でも帯状疱疹になる可能性があります。

ここ数年、発症する人が増えており、80歳までに約3人に1人が発症するといわれている「帯状疱疹」の特徴や予防法について解説します。



シールぼうや

1 帯状疱疹の特徴

帯状疱疹は体の左右どちらかの神経に沿って、ピリピリと刺すような痛みと、赤い斑点と小さな水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。

この症状に由来して「**帯状疱疹**」という病名がつけられました。

症状としてはまずピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が出て、1週間程度で痛みがある部分に赤い斑点が見られるようになります。

その後、赤い斑点内に水ぶくれができ、水ぶくれが破れ、ただれた状態になり、最終的にそこがかさぶたになって症状がおさまります。

また、帯状疱疹が現れる部位によっては、合併症を引き起こす場合があります。



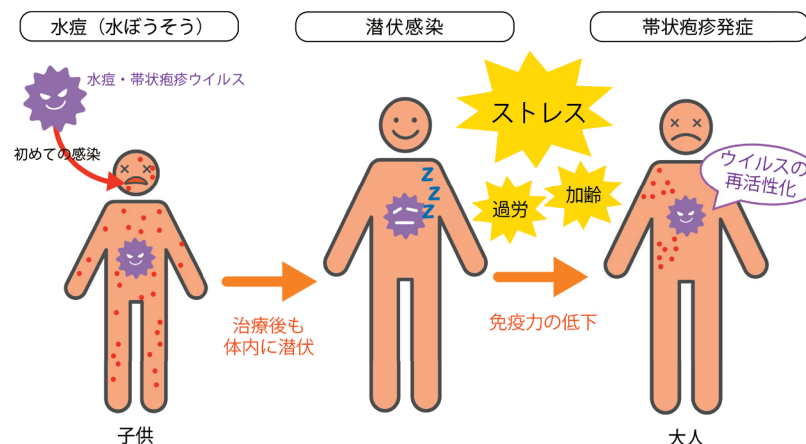
Point

身体の**左右どちらか片側だけに**

- ・痛み
- ・赤い発疹
- ・水ぶくれ

が現れます

2 発症の原因



帯状疱疹の原因ウイルスは子供の頃に感染する水ぼうそうと同じ「**水痘・帯状疱疹ウイルス**」です。

水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内の背骨に近い神経に潜伏し、加齢や疲労・ストレスなどによって免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化し帯状疱疹を発症します。

このウイルスは、神経を傷つけながら皮膚に向かうため、多くの場合、皮膚症状が現れる数日前に痛みが生じます。

3 発症の年齢

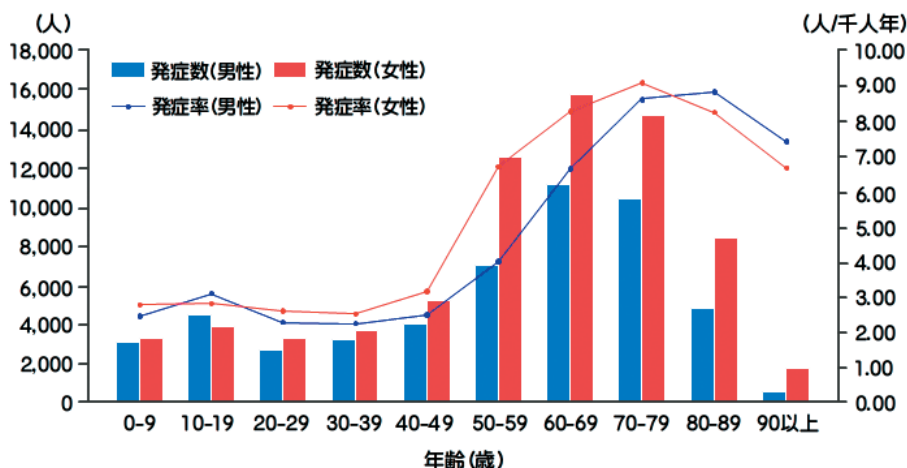
帯状疱疹の発症には年齢が大きくかわり、高齢になると発症しやすくなります。

60歳代を中心に50歳代～70歳代に多くみられ、80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

また、過労やストレスが引き金となり若年層に発症することも珍しくありません。

右図 帯状疱疹の男女年齢別の発症総数および平均発症率(1997～2019年)

外山望. MB Derma 2020; 297: 21-29, P.24.より作図

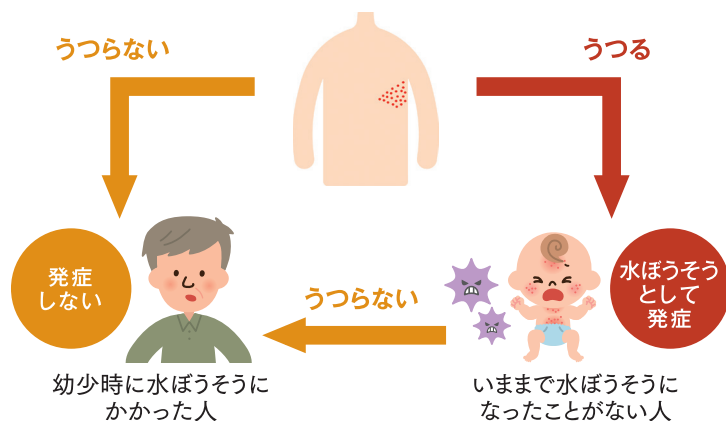


4 感染について

带状疱疹は、他人から感染し発症する病気ではありません。ただし、带状疱疹を発症した人が、水ぼうそうにかかったことのない人へ水痘・带状疱疹ウイルスをうつし、水ぼうそうを発症させることがあります。

その場合、带状疱疹の患者さんの水ぶくれ液からの接触感染が中心で、唾液から飛沫感染することもあります。

水ぶくれの中には多量のウイルスが含まれているため、すべての水ぶくれがかさぶたになるまで感染力があります。



带状疱疹の合併症のひとつに「带状疱疹後神経痛（PHN）」があります。これは皮膚症状がおさまった後も痛みが継続するもので、神経の炎症により神経自身が損傷されてしまい、なかなか修復されないために起こってしまう現象です。

一般的には皮膚症状（赤い斑点、水ぶくれ等）がおさまるにつれて带状疱疹の痛みもおさまるのに対し、带状疱疹発症後3～6ヵ月以上、場合によっては年単位で痛みが持続します。

50歳以上で発症した人の約2割がPHNへ移行するといわれており、年齢が高くなるほどPHN移行率も高くなります。高齢者の方は特に早期発見、早期治療が重要です。PHN以外にも様々な合併症が起こる可能性があります。ウイルスによる角膜炎、結膜炎といった眼の合併症、顔面神経麻痺、難聴など重篤な合併症もあります。

5 主な合併症

眼合併症	角膜炎、結膜炎、ぶどう膜炎など
ライゼム・ハント症候群	顔面神経麻痺、耳鳴り、めまい、難聴など
中枢神経系合併症	無菌性髄膜炎、脳炎、脊髄炎など
末梢運動神経障害	運動麻痺、筋萎縮、膀胱・直腸障害など
はしゅ 播種性带状疱疹	肺炎、肝炎、脳炎など

表) 带状疱疹の主な合併症

このように、带状疱疹はさまざまな合併症を引き起こすことが知られていますが、できるだけ早く治療を行うことによって予後を改善できる合併症もありますので、早めの受診が大切です。

6 予防について

◆ 免疫力を高める

带状疱疹は免疫が下がると発症しやすくなりますので、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠など、できるだけ健康的な生活習慣を保ち、ストレスが蓄積されないようにしましょう。

忙しい日々が続くと、なかなか健康を維持することが難しいですが、病を未然に防ぐため日頃から体調管理を心がけましょう。



◆ ワクチンで予防する

50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって带状疱疹を予防することができます。ワクチンを体内に接種すると免疫力を高め、病気の発症や重症化を抑えることができます。水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まってしまうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで带状疱疹を予防します。

予防接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、たとえ発症しても症状が軽くすむという報告があります。

50歳以上
带状疱疹予防接種



当法人の带状疱疹ワクチン接種について

带状疱疹ワクチンは带状疱疹不活化ワクチン(シングリックス®)を使用しています。このワクチンは2020年1月に带状疱疹専用として認可されたもので、不活化ワクチンであることから安全性が高く、免疫低下した方・ステロイド内服中・抗がん剤治療中の方にも接種が可能です。

※2ヵ月間隔で2回の接種が必要です。詳しくは各施設にお問い合わせください。

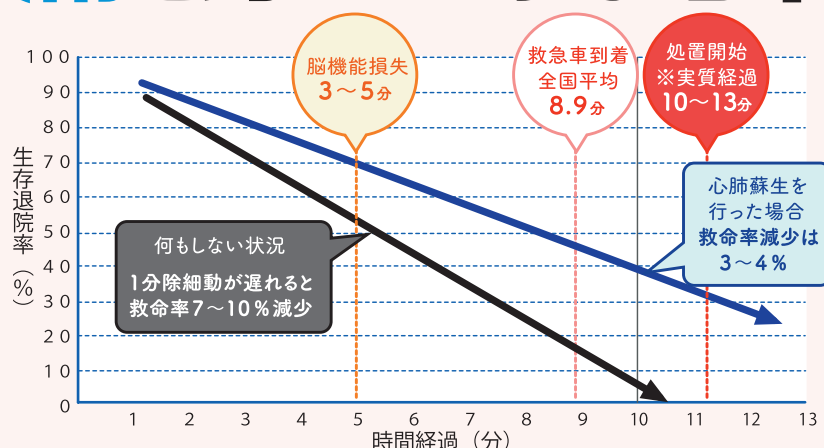
接種料金

44,000円(税込)

(1回: 22,000円)

AEDの知識と技術を身につけよう!

心臓が原因で突然心停止となる人は、一日に約200人。その原因の多くは「心室細動」と呼ばれる重篤な不整脈です。心室細動になると心臓は震えるのみで血液を送り出せなくなります。最も有効な治療法は、AEDによる電気ショック(除細動)です。右表のように電気ショックが1分遅れるごとに救命率は10%ずつ低下します。119番通報をしてから救急車が到着するまでの平均時間は8.9分です。救急隊や医師を待っているだけでは命を救うことはできません。救急車到着前に現場に居合わせた人(バイスタンダー)が救命の鍵を握ります。



心停止から電気ショックまでの時間と生存退院率
総務省消防庁「令和3年版消防白書」より引用

AEDを用いた一次救命処置の流れ



119通報とAED要請(Call)

倒れるのを目撃したり、倒れている人を発見したら、反応を確認し、119番通報しAEDを要請します。



心肺蘇生法(胸骨圧迫)

普段通りの呼吸がない場合は心停止です。胸骨圧迫(心臓マッサージ)をただちに開始します。判断に迷ったときも、胸骨圧迫を実施しましょう。



AEDの使用(電源ボタンを押す、安全を確認し、ショックボタンを押す)

AEDが到着したらまず電源を入れます。あとはAEDの指示に従い、安全を確認して電気ショックボタンを押します。

AEDの使い方

●AEDとは?

AEDは「Automated External Defibrillator」の略語で、日本語では「自動体外式除細動器」と呼ばれる「高度管理医療機器」です。

AEDは心臓に電気ショックを与えることで除細動を行います。操作方法を音声でガイドしてくれるため、簡単に使用することができます。また、心臓の動き(心電図)を自動解析し、電気ショックが必要な方にのみ電気ショックを流す仕組みになっています。

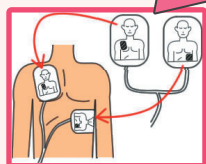


PHILIPS製ハートスタート
(FUKUDA電子販売)

●AEDの使用方法

1

パッドを貼る



AEDの電源を入ると音声ガイダンスが始まるので、ガイダンスに従って心臓を挟む位置でパッドを貼る

2

解析
ショック実行



- ・傷病者が電気ショックを必要かどうかAEDが解析(解析中は傷病者に触れない)
- ・電気ショックが必要な場合、ショックの指示が出るので、指示に従い、付近の人が傷病者に触れていないことを確認してから「ショックボタン」を押す

3

ショック
実行後



- ・ショック実行後、速やかに心肺蘇生法(胸骨圧迫)を開始する。
- ・AEDは2分ごとに心電図の再解析を行うので、AEDの電源は入れたまま、パッドは貼ったままで心肺蘇生法(胸骨圧迫)を行う。

特集!

結核予防週間

2022年
9月24日～30日

毎年9月24日～30日は「結核予防週間」として、結核に関する普及啓発を目的に全国各地で、街頭キャンペーンや募金活動などの各種イベントが開かれています。

全国一斉複十字シールキャンペーン



9月27日(火)JR天王寺駅様のご協力により、駅中央コンコースにて3年ぶりとなる街頭キャンペーンを大阪市地域女性団体協議会様との共催で実施しました。「シールぼうや」の登場もあり、ポケットティッシュなど興味を持って手に取っていただきました。



健診先での普及啓発活動



自治体・企業健診などの巡回健診でも受診者様に啓発グッズを配布いたしました。(9月24日～30日)



JR天王寺駅デジタルサイネージ

府民への結核予防普及活動



大阪モノレールビジョン

9月14日～30日までJR天王寺駅構内の4カ所のデジタルサイネージに啓発画像を表示いただいた他、9月1日～30日まで大阪府様と共同で大阪モノレールの車内デジタル広告でもCM動画(茨木保健所制作)を放映しました。

大型ビジョンCM動画放映



梅田BIGMAN



トシボリステーション

梅田BIGMAN(北区梅田)とトシボリステーション(中央区道頓堀)で、昨年に続きオリジナルCM動画を放映しました。(9月24日～30日)



病院機能評価の認定を更新しました

大阪複十字病院は、公益財団法人 日本医療機能評価機構による病院機能評価の更新審査を受け、2022年9月2日付けで「機能種別版評価項目3rdG: Ver.2.0」の基準を満たす病院として認定されました。

病院機能評価とは、病院が備えているべき機能について、日本医療機能評価機構の評価調査者(サーベヤー)が、「患者中心の医療の推進」「良質な医療の実践」「理念達成に向けた組織運営」に関する約90項目の評価を行い、その基準をクリアした病院を「認定病院」とするものです。

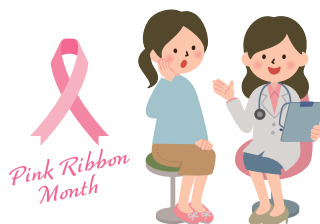
旧大阪病院の時代2006年8月21日の初回認定以降、5年毎に更新審査を受け、今回で4回目の認定、大阪複十字病院としては移転後初めての更新となりました。今後も良質で安全な医療を提供し、地域の皆さまに親しまれ、信頼される病院を実現するため、継続的な病院の質改善に努めてまいります。



10月はピンクリボン月間(乳がん月間)です

10月は「乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝える活動」ピンクリボン運動の強化月間です。生涯に乳がんを患う女性は11人に1人と推定されています。

乳がんはとても身近な病気ですが、早期に発見すれば、90%以上の方が治るといわれます。ご自身の年代にあったピンクリボン習慣を心掛け、定期的に検査を必ず受けましょう。



弊誌53号でご紹介した
『ブレスト・アウェアネス』も
ぜひ習慣づけましょう

公式twitterはじめました!

このたびtwitterをはじめました。結核普及啓発など当法人の活動内容を中心に情報を発信していきます。

アカウントは
「大阪府結核予防会【公式】
(@JATA_Osaka)」になります。
お気軽に「フォロー」
「いいね!」「リツイート」を
お願いいたします。



上記の二次元バーコードを読み込んでいただくか
ツイッターから@JATA_Osakaで検索お願いいたします!

表紙：てんしば(天王寺公園エントランスエリア)

天王寺駅に直結する「てんしば」には、天王寺公園のエントランスエリアとして約7,000㎡の芝生広場を中心に、子供の遊び場、ドッグラン併設のペットグッズショップ、フットサルコートをはじめ、カフェやレストランが立ち並んでいます。芝生広場周辺ではさまざまなイベントも開催され、都市の中にありながら自然に触れることができる、府民の新しい憩いの場となっています。



健診予約はこちらをご利用ください。
大阪総合健診センター 直通電話番号 **06-6202-6667**



◀ 健診の案内など詳しくはWEBより

一般財団法人 大阪府結核予防会		
事務局・ 大阪総合健診センター 相談診療所	大阪複十字病院	堺複十字診療所
〒541-0045 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL : 06-6202-6666(代表) FAX : 06-6202-6686 URL : https://www.jata-osaka.or.jp E-mail : info@jata-osaka.or.jp	〒572-0850 寝屋川市打上高塚町3-10 TEL : 072-821-4781(代表) FAX : 072-824-2312 URL : http://www.osaka-hospital.org E-mail : webmaster@osaka-hospital.jp	〒590-0028 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59番地 南海堺東ビル(堺タカシマヤ上)8階 南海堺東駅クリニックセンター内 TEL : 072-221-5515(代表) FAX : 072-223-8534 URL : https://www.jata-sakai.jp/ E-mail : sakai@jata-osaka.or.jp
みなさまの健康を守ることで社会に奉仕するよう努めます		