



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

最新医療情報

## 带状疱疹は ワクチンで予防

No.283

7・8  
月号

市民公開講座

みなさんの  
健康常識、  
それ本当？

正しい健康知識で  
ますます元気に！

みんなの健康 2021.7/8

◆こんな時どうする？

男性ですが骨盤部に  
痛みや不快感がありよくなりません

在宅医療の今

「在宅療養支援診療所」とは  
何ですか？

表紙／三溪園「早朝観蓮会」  
(中区)

# 带状疱疹は

# ワクチンで予防

近年増加する带状疱疹  
発症率が上昇する50歳代以上が接種の対象



まりこの皮フ科院長  
本田 まりこ 先生

**带状疱疹は  
どのような病気ですか**

**本田** 水痘・带状疱疹ウイルスが引き起こす病気です。このウイルスに初めて感染したときに起きるのが水ぼうそう（水痘）で、水ぼうそうが治った後、同ウイルスは体内の神経節（神経細胞の集まる場所）の中に潜伏します。ウイルスは通常、免

疫により活動を抑えられていますが、加齢や過労、ストレスなどにより免疫が低下すると活動を再開し、神経伝いに皮膚に出てきて带状疱疹を引き起こします。

最初は体の一部がピリピリと痛み、やがて痛みのある部分に発疹が出て、水ぶくれになります。症状は体の片側に、神経に沿って带状に現れます。

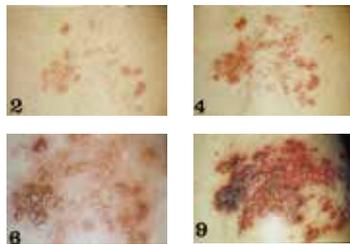
**治療法は？**

**本田** ウイルスの増殖を抑える薬を服用します。発疹が出て3日以内に服用を開始するのが効果的

です。それ以降だと、ウイルスが増殖しきつてしまふからです（写真）。

## 皮膚症状の経過

数字は発症からの日数



**重症化や合併症、  
後遺症はありますか**

**本田** 入院が必要となるほど重症化する場合や、脳炎や神経麻痺、角膜炎などの合併症を起こす場

**どんな人が  
発症しやすいのですか**

合もあります。後遺症として多いのが带状疱疹後神経痛です。これは治療に時間がかかり、8年以上痛みが続く人が2割以上いるというデータもあります。

**本田** 50歳以上の人、過労やストレスの大きい人、喫煙者、糖尿病やぜんそく、膠原病（リウマチなど）、腎臓病、がん、HIV感染症などの疾患を持つ人に多いほか、女性のほうが男性より発症率が高い傾向があります。

**近年増加しているそうですが、なぜですか**

加齢は非常に大きな要因で、50代以降に発症率が上昇し（図表1）、50歳から80歳までで3人に1人が経験するといわれています。また、50歳以上の発症者の約2割は带状疱疹後神経痛を発症するとされ、そのうちの約7割は60歳以上です。

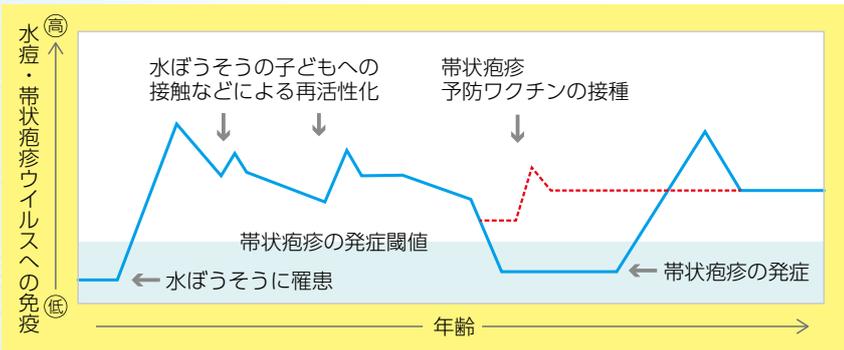
**本田** 水痘ワクチンが普及し、水ぼうそうにかかると子どもが減ったからだと考えられます。

水痘・带状疱疹ウイルスへの免疫は、獲得から

带状疱疹は体内に潜んでいた水ぼうそうのウイルスによって発症し、強い痛みを伴う病気です。重症化や、後遺症として神経痛が続く場合もあります。近年、50代以上に対して予防のためのワクチン2種類が承認されました。予防のしくみや、それぞれの特徴などについて、ウイルス性皮膚疾患に詳しい本田まりこ先生に伺いました。

図表2：年齢と帯状疱疹発症の関係

(Ann Arvin: N Engl. J. Med 2005;352:2261-7 を一部改変)



水痘・帯状疱疹ウイルスへの免疫は50代以降低下するが、ワクチンを接種することで再活性化され、帯状疱疹の発症を免れることができる

20年ほど経つと低下してきます。この間に水ぼうそうの子に接する機会があれば、水痘・帯状疱疹ウイルスに再感染して免疫が再活性化されます。ところが近年水ぼうそうの子が減ったので、再感染する機会がありません。よって同ウイルスへ

の免疫が低い人が増え、体内に潜伏していた同ウイルスの活動を抑えきれずに帯状疱疹を発症する人が増えていると考えられます(図表2)。

**本田**

予防ワクチンはどのようなものですか

2種類あり、いずれも50歳以上の人が対象で、保険は利かないので自費となります。1つは、水ぼうそうの予防接種に使われる水痘ワクチンです。これは日本の高橋理明博士が開発したもので、世界各国で水痘予防に使われています。帯状疱疹予防を目的とした接種は、日本では2016年に承認されました。もう1つは、

**本田**

どのような効果がありますか

いずれも水痘・帯状疱疹ウイルスを利用し、接種することで同ウイルスに対する免疫を再び活性化します(図表2の赤線)。これにより発症や重症化を予防でき、後遺症である帯状疱疹後神経痛の予防にもつながります。

**本田**

接種後には痛みや腫れ、発熱といった副反応が出る場合があります。米国ではシングレックスの接種が推奨されています。高齢者に対しては、高年齢者に対する早期の接種を呼びかけています。

帯状疱疹予防のためには海外で開発されたシングレックスというワクチンで、日本では2020年に販売が開始されました。

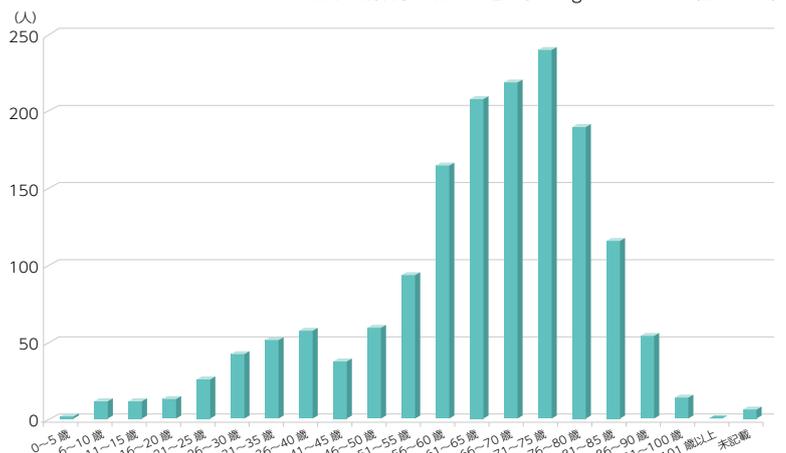
**本田**

皮膚科または内科ですが、対応していない

接種後には痛みや腫れ、発熱といった副反応が出る場合があります。米国ではシングレックスの接種が推奨されています。高齢者に対しては、高年齢者に対する早期の接種を呼びかけています。

図表1：帯状疱疹および帯状疱疹後神経痛の年齢別受診患者数

日本皮膚科学会雑誌19巻9号 Page1795-1809(2009.08)



帯状疱疹は再発することもあるため、一度発症した人にも接種は有効です。帯状疱疹はワクチンで予防ができます。また、疲労を溜めない、睡眠を十分にとるといった、免疫を低下させない生活習慣も心がけてください。

横浜市医師会 第11回市民公開講座

# みなさんの健康常識、それ本当？

## 正しい健康知識でますます元気に！

### 100歳まで歩きたい！ 知って得する

### フットケアのコツ



ひかり在宅クリニック  
いまいあきこ  
今井亜希子 先生

足の爪の変形やタコ・ウオノメのために、痛くていつも通りに歩けないという経験はありませんか？このようなトラブルは多くの方に見られますが、ありふれたものと軽く見るのは危険です。お年寄りでは転倒を招いたり、活動量が減って日常生活が困難になる可能性があります。また背景に糖尿病や動脈硬化のある

方では重症化しやすいため、より注意が必要です。足の主な働きは、立つ・歩く・走るなどの運動を支えることです。臨床研究を行った結果、足の爪の疾患や痛みがあると下肢の筋力とバランス機能が低下しやすいこと、また足首が硬い人は足指に加わる力が減り、巻き爪になりやすいことなどがわかってきました。この

ように、足の皮膚・爪疾患は運動機能の異常と強いつながりがあるのです。生涯に渡って自分の足を健康に保つケアは、フットケアが必要です。フットケアのコツは①皮膚・爪のお手入れ②足に合った良い靴を履く③適切な運動習慣の3点です。まず第一歩は足をよく見ることです。皮膚や

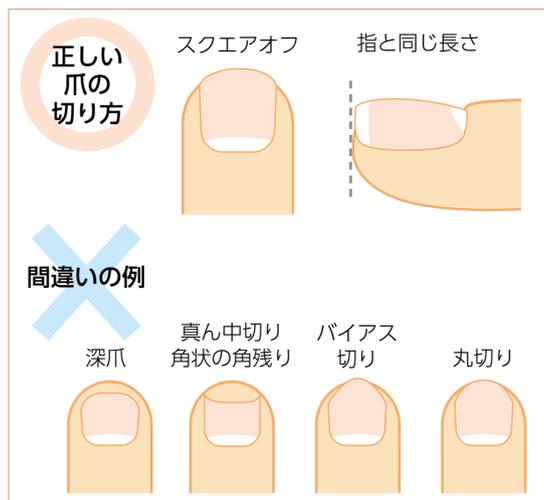
爪に異常はないか、むくみや腫れ、痛みやしびれはないかなどをチェックします。入浴時は足指の間や爪の周りまで丁寧に洗いましう。その後クリームなどで保湿します。爪の切り方は図をご参照下さい。

8月31日までYouTubeで  
ご覧いただけます



先生方のご講演を  
ぜひ動画でご視聴  
ください

### 爪の切り方



が丈夫④安定した靴底でヒールは2〜3cm程度まで、という条件を満たすものをお勧めします。履く際はかかとを靴の後ろに合わせてから、足がずれないようにひもをしつかりと締めます。

運動の基本は歩行です。腕を前後に大きく振り、膝とつま先の向きを揃えて歩くよう意識します。足首回しやふくらはぎ伸ばしなどの運動で、筋肉をほぐして関節を動きやすくしておくのも有効です。

# 100歳まで生きよう！ 知って得する

## ハートケアのコツ

よく患者さんから、脈が遅いほうが長生きするんですよ、と聞かれることがありますが、心臓は1分間に約60回、1生涯に約30億回くらい収縮していますが、少ないほうが良いのでしょうか？実際国内外のデータから、安静時、心拍数が低いほうが長生きということは明らかになっています。では、安静時心拍数を下げる方法はあるのでしょうか。心拍数は自律神経（交感神経および副交感神経）が、その時の人の身体の状態や環境などによって自動的にコントロールされています。したがって、心拍数は自分で簡単に調節するわけにはいきません。

ただ、ある程度自律神経のバランスに介入することは可能です。安静時心拍数を低下させる代表的な方法は「運動」です。多くの研究で、運動により安静時心拍数が低下することが示されています。では運動をする場合どれくらいやればよいでしょう。かつては心肺持続力や望ましい運動効果を達成するためには、少なくとも週の連続しない3日間、できれば週5日間の運動実施が推奨され、1回の運動時間はこれまで20分以上が理想とされてきました。近年では、毎日身体活動を維持することが重要であるとされ、短時間の運動を何回も行

うことでも同様の運動効果が得られることがわかりました。さらに最近では、定期的な運動をあえて選択しなくても、日常生活



横浜スポーツ医会  
医療法人社団三生会  
産業振興センター診療所  
所長

まつした ひろへい  
**松下 浩平 先生**

での身体活動性を高めるだけで、寿命が延びることが示されています。また、運動することは良いことですが、運動中に突然死や心筋梗塞など生じてしまう場合もあります。それらを避けるためには、運動を行う前にメディカルチェックを受けるという方法があり

ますが、多くの方はスポーツのために健康診断を受ける必要は感じていないようです。ぜひ運動前に図に示した自己診断票を用いてご自分でメディカルチェックを受ける必要性の有無を判断しましょう。適度な運動で安静時心拍数を下げるハートケアで、100歳まで元氣に行（生）きましょう！！

### 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

保健指導の一環として身体活動（生活活動・運動）に積極的に取り組むことを検討する際には、このスクリーニングシートを活用してください。

	チェック項目	回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？（心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含みます）	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？（脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含みます）	はい	いいえ
7	運動をすると、足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は、身体活動による代謝効果のメリットよりも**身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります**。身体活動に積極的に取り組む前に、医師に相談してください。

すべて「いいえ」であった場合は、「運動開始前のセルフチェックリスト」（インターネットで検索）を確認した上で、健康づくりのための身体活動（特に運動）に取り組みましょう。

## 「在宅療養支援診療所」とは何ですか？



西神奈川ヘルスケア  
クリニック 院長  
あかほし しげのり  
赤羽 重樹 先生

これは、医療機関が受ける基準の一つです。医療機関が「訪問診療」を行うにあたり、医師と24時間連絡がとれて（電話でも可）、24時間対応可能な訪問看護ステーションと連携している、という条件を満たしている診療所を「在宅療養支援診療所」と呼びます。医療機関は、自院の許容力と役割に合わせて申請し、この基準を満たしていれば認可されます。横浜市内では現在、約350か所の診療所が認可されています。24時間の対応が必要な病状であれば、「在宅療養支援診療所」が適していることになります。しかし、市民の皆さんに重要なことはその基準ではありません。

### まずはかかりつけ医へ相談を

今のうちから「もし通院できなくなった時のこと」について、かかりつけ医と相談しておくことが大切です。もしご自宅で最期まで生活したいと考えていて、現在通院している診療所が「在宅療養支援診療所」であればスムーズです。しかし、そうでなければ、前号でお伝えしたように、最期の場面は「がん」「心不全・呼吸不全」「認知症・神経難病・老衰・脳梗塞後遺症など」の3つで異なります。ご自身のこれからに合わせて、「縁起でもない」と

考えずにかかりつけ医と相談しておいてください。

### 訪問看護ステーションとの連携が重要

「在宅療養支援診療所」の中には、訪問診療を担う医師が、1人で開設している診療所と数人いる診療所があります。「数人」といっても、2～3人の常勤医師から、非常勤を含めて10人以上が所属している大きな規模の診療所まであります。医師が数人いる診療所でも、それぞれが診療していますので時間的な余裕があるわけではなく、急な変化が生じてしまった時に、医師がすぐに駆け付けられない場合があります。まずは訪問看護師と連絡を取って、医師がすぐにかけるべきか判断して、医師と連絡を取ってもらってください。その点で、24時間対応可能な訪問看護ステーションとの連携、が条件になっている「在宅療養支援診療所」は、安心感の一つの基準になります。

かかりつけ医がいない場合には、「在宅療養支援診療所」どころか、「自分に合う医師と出会うことが難しい」と感じてもらえることでしょう。次回は、訪問してくれる医療機関を仲介してくれる「在宅医療連携拠点」について解説いたします。



## 待合室

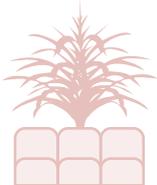
最近になって体力の衰えを感じる事が多くなっていた。特に夕方になると気持ちが散漫になり仕事に集中できず、いつの間にか腰を握りこぶしで叩いているのだ。

自粛生活で運動不足が叫ばれているのは知っていたが、自分も該当するのだろうか。試しに4年ほど続けていたヨガ教室をやめ、いきなり近所の小さなジムに鞍替えた。たった一度の体験をし勢いで入会したのが運のつき。地獄のような60分だ。男女合わせて20人ほどが一斉にコーチの指導のもとアップビートな洋楽が流れる中、トレッドミル、ロウリングで有酸素運動後、フロアでの筋トレを行う。始めて1ヶ月はただただ会費を無駄にしたいなくて通った。しかし、2ヶ月が経つうちに、死ぬほど辛いトレーニングが終わると爽やかな気分がやってくるし、その日1日集中力が続く。不思議だ。

期せずして今売れている書籍にも有酸素運動は抗うつ薬と同等の効果や、認知力、記憶力を高める効果があると記されている。わずかだが、自分も実感できるのだ。回数を重ねるほど、気力も維持できる。衰えるばかりではないのかもしれない。楽天的に思えるようになったことも運動のおかげだでしょう。

気持ちが落ちる時には、ただ走ってみるのもいいかもしれない。

(M.M)



表紙／三溪園（中区）の「早朝観蓮会」。7月17日から8月9日までの土、日、祝日、午前7時から開園。原三溪がとりわけ愛した蓮、咲いたばかりの花を觀賞することができる。

こんな時どうする

# 男性ですが骨盤部に痛みや不快感があり よくなりません

横浜市泌尿器科医会会長 とりい たけし 鳥居 毅 先生  
横浜東口鳥居クリニック

骨盤部の痛みとは  
具体的に  
どんな症状ですか

骨盤部の痛みとは、下腹部の痛み・排尿時の痛み・尿道の痛み・陰茎の痛み・陰茎と肛門の間の痛み・睪丸の痛み・肛門周囲の痛み・精液を出した後の痛み等です。

どんな病気が  
考えられるのでしょうか

尿検査で白血球という炎症がある時に、尿細胞が見つかると尿道に炎症が起きます。尿道に炎症があると、尿が通るたびに痛みがあり、腫れてい



るなら精巣上体炎という精子の通り道の炎症が考えられ、抗生物質などで治療します。しかし尿検査で異常を認めず、睪丸あたりの腫れもなく、陰部の皮膚が赤くなるとかただれるなどの皮膚症状がないなら慢性前立腺炎という病態が考えられます。この病態の場合、排

尿回数が多くなったり、排尿後尿が残っているような症状を伴うこともあります。

どんな検査や  
治療をするのですか

肛門から指を入れて前立腺を触る触診が必要です。前立腺に炎症があれば前立腺は大きくなり、押さえると痛みを感じます。そして前立腺を押してマッサージ後の尿を調べます。この尿から細菌が見つかれば抗菌薬を内服します。細菌が見つからなければ排尿状態をよくする薬・骨盤部の血流

をよくする薬・漢方薬・消炎鎮痛剤などを組み合わせて治療します。アルコールの摂取や長時間座ることは症状を悪化させるので避けます。

どうしたらいいですか

慢性前立腺炎は泌尿器科の専門医でないと判断ができません。痛みが3カ月以上続いている場合、治療法を変更しなければならぬことがあります。できるだけ早く泌尿器科医に相談してください。

# 休日・夜間に急病になった場合は

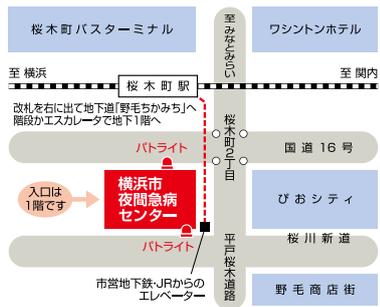
休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時	内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時
<b>青葉区休日急患診療所</b> ☎(045)973-2707	<b>金沢区休日救急診療所</b> ☎(045)782-8785 ※但し、歯科についてはGW・年末年始を除いて、午前10時～正午まで
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時	
<b>旭区休日急患診療所</b> ☎(045)363-2020	<b>都筑区休日急患診療所</b> ☎(045)911-0088
<b>泉区休日急患診療所</b> ☎(045)806-0921	<b>鶴見区休日急患診療所</b> ☎(045)503-3851
<b>磯子区休日急患診療所</b> ☎(045)753-6011	<b>戸塚区休日急患診療所</b> ☎(045)861-3335
<b>神奈川区休日急患診療所</b> ☎(045)317-5474	<b>中区休日急患診療所</b> ☎(045)622-6372
<b>港南区休日急患診療所</b> ☎(045)842-8806	<b>西区休日急患診療所</b> ☎(045)322-5715
<b>港北区休日急患診療所</b> ☎(045)433-2311	<b>保土ヶ谷区休日急患診療所</b> ☎(045)335-5975
<b>栄区休日急患診療所</b> ☎(045)893-2999	<b>緑区休日急患診療所</b> ☎(045)937-2300
<b>瀬谷区休日急患診療所</b> ☎(045)360-8666	<b>南区休日急患診療所</b> ☎(045)731-2416

毎日の夜間はこちらへ

<b>横浜市夜間急病センター</b> ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	<b>横浜市救急相談センター #7119</b> または ☎045-232-7119	①医療機関案内 24時間年中無休
<b>横浜市北部夜間急病センター</b> ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	<b>横浜市歯科保健医療センター</b> ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	②救急電話相談 24時間年中無休
<b>横浜市南西部夜間急病センター</b> ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		

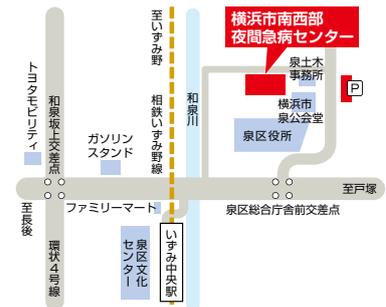
## 横浜市夜間急病センター ☎045-212-3535



## 横浜市北部夜間急病センター ☎045-911-0088



## 横浜市南西部夜間急病センター ☎045-806-0921



## 午前0時以降における 初期救急診療は

※受診の際は、必ず事前に電話確認してください。

小児科（小児救急拠点病院）		内 科	
都筑区	昭和大学横浜市北部病院 ☎(045)949-7000	鶴見区	汐田総合病院 ☎(045)574-1011
港北区	横浜労災病院 ☎(045)474-8111	西区	けいゆう病院 ☎(045)221-8181
鶴見区	済生会横浜市東部病院 ☎(045)576-3000	中区	横浜中央病院 ☎(045)641-1921
神奈川区	横浜市長市民病院 ☎(045)316-4580	旭区	横浜旭中央総合病院 ☎(045)921-6111
戸塚区	国立病院機構横浜医療センター ☎(045)851-2621	磯子区	汐見台病院 ☎(045)761-3581
中区	横浜市立みなと赤十字病院 ☎(045)628-6100	港北区	菊名記念病院 ☎(045)402-7111
港南区	済生会横浜市南部病院 ☎(045)832-1111	緑区	横浜新緑総合病院 ☎(045)984-2400
		青葉区	横浜総合病院 ☎(045)902-0001
		戸塚区	戸塚共立第1病院 ☎(045)864-2501
		戸塚区	戸塚共立第2病院 ☎(045)881-3205
		戸塚区	東戸塚記念病院 ☎(045)825-2111

## 第12回市民公開講座 正しい健康知識でいつまでも元気に!

令和3年7月3日(土) 午前9時からYouTube配信開始

今年は会場にお集まりいただけないかわりにYouTubeによる配信をご視聴下さい!

内 容：①更年期からはじめる健康づくり 大石レディースクリニック（神奈川区）大石 曜 先生  
②画像でわかる病気とは 横浜市立大学大学院医学研究科 放射線診断学教室 宇都宮 大輔 先生

横浜市医師会 問合せ：(一社)横浜市医師会 ☎045-201-7362(平日9時～17時)



## ラジオ組 みんなの健康ラジオ

ラジオ日本 AM1422kHz にて放送中です

毎週木曜日 午前11:05～11:10

※再放送は毎週日曜日午前5:40放送