

# あさのは

平成23年4月28日発行  
発行：長岡赤十字病院

長岡市千秋2丁目297-1

電話 0258-28-3600

ホームページアドレス

<http://www.nagaoka.jrc.or.jp/>



## 長岡赤十字病院健康だより

「あさのは文様」という麻の葉をデザインしたものがあります。麻は丈夫で縁起がよく、健康を願って、昔から私たちの身のまわりの模様として使われてきました。これをお読みになる皆様の健康を願い、「あさのは」と名づけてあります。



### 予防医学 第8回

## Hib(ヒブ)ワクチン・肺炎球菌ワクチンについて

今回は、小児の予防医学のトピックスであるヒブワクチンと肺炎球菌ワクチンに関するお話です。子供はよく熱を出しますが、これらの多くは「感染症」です。感染症を起こす病原体にはウイルスや細菌などがあります。ほとんどが、かぜなどのウイルス感染ですが、中には細菌感染症の場合もあります。

小児で特に問題となる感染症を引き起こす細菌に、インフルエンザ菌（季節性や新型インフルエンザはウイルスでありインフルエンザ菌とは全く別物です）と肺炎球菌があります。これらは肺炎や中耳炎だけでなく、ときに髄膜炎などの重症感染症を引き起こします。細菌性髄膜炎は医学の進歩した今日でもしばしば治療に難渋します。また、最近は抗生剤が効きにくい耐性菌も多く、インフルエンザ菌や肺炎球菌でもその傾向がみられます。すなわち抗生剤を使用しても、髄膜炎が良ならず後遺症を残したり死亡することもあります。

これら重篤な細菌感染を予防しようと海外の多くの国々ではワクチンの接種が早くから始まり、これにより小児の髄膜炎等は著しく減少しました。

日本でもようやく、2008年にヒブワクチン（インフルエンザ菌の中でも特に病原性の高いHibをターゲットにしたもの）、2010年に小児用肺炎球菌ワクチンの接種が始まりました。ただし定期接種ではなく、任意接種です（基本的に有料ですが、地域によっては助成が出る場合があります）。

乳児期には三種混合も含め、十数回の接種を行うこととなりますので、少々病院に行く手間がかかります。欧米では以前から同じ日に2本以上を接種するという同時接種が一般的で、本邦でも同時接種が徐々に広がりつつありました。しかし、今年3月に三種混合ワクチンを含むこれらの同時接種を行ったお子さんが亡くなったという報告があったため、一時接種が見合わせとなっていました。専門家による検討の結果、安全性上の懸念はないとされ、再開されました。

スケジュールなど詳細は小児科までお尋ねください。

（小児科医師 加藤）

第8回 長岡赤十字病院健康まつり

6月12日(日) 13:00~16:30

「健康講話」「栄養相談」「病院見学ツアー」などもりだくさん！ぜひおいでください。

## 臨床心理士の業務紹介

大きな事件や災害があると、「臨床心理士」が心のケアを担当する…というニュースを耳にすることがあると思います。「臨床心理士」とは、臨床心理学の知識や技術を用いて心理的な問題を取り扱う職種のことをいいます。心という、目に見えないものを扱っているため仕事内容がわかりにくいと言われることが多いのですが、基本的には“面接や心理検査などを通して、相談者の心の状態や問題となっていることを明らかにし、その人に合った心理療法の技法を用いて状態の改善に向けて支援する”のが仕事です。いわゆるカウンセリングを行います。カウンセリングというと、悩みを話したらアドバイスしてくれるというイメージを抱くかもしれませんが、助言だけで問題が解決することはむしろ少なく、じっくりお話をお聴きする中でご自身で納得のいく方向性を見つけていけるよう、対話を通じて“サポートする”ことを目的としています。面接でのやりとりを通して自分の感情が徐々に理解されてきて、それまで自分では見えていなかったことに気づいたり、違った視点で考えられるようになり、それが精神症状の軽減に繋がると考えています。

当院のカウンセリングは精神科外来で担当しており、臨床心理士は私一名です。精神科医師がまず診察し、カウンセリングが必要と判断された人のみ対象としています。体の症状の原因に精神的なものが影響していると思われる時は、精神科外来を受診し、ご相談されることをお勧めします。

（臨床心理士 村澤）

### 不定期連載

～ある日の健康講話より～

## “骨太”で寝たきりを防ぐ —骨粗しょう症予防—

「骨粗しょう症」とは、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって、骨折しやすくなる病気です。最初は自覚症状がありませんが、腰が曲がったり、腰や背中に痛みが現れたり、簡単に骨折しやすくなったりします。脳卒中、老衰に次いで、寝たきりになる原因の第3位が転倒や骨折で、骨粗しょう症は、高齢化社会が抱える問題となっています。

骨粗しょう症は、女性に多く、加齢も原因になります。これらは避けることができませんが、他にも、カルシウム不足や塩分の摂りすぎ、カフェインを含むコーヒーや清涼飲料水の飲みすぎ、過度の飲酒も原因になります。また、喫煙、運動不足や無理なダイエット、家にばかりいて外に出ず、日光浴がたりないといったことも原因になっているのです。

骨粗しょう症の予防には、

1. 主食（ご飯・パン・麺）主菜（魚・肉・卵・大豆製品）副菜（野菜・海藻・きのこ）をそろえたバランスのよい食事を、規則正しく摂りましょう。
2. 牛乳・乳製品や緑黄色野菜、海藻、大豆製品などで、カルシウムを積極的にとりましょう。
3. 適度な運動と日光浴をしましょう。
4. 嗜好品の摂りすぎに注意しましょう。

体の中では、骨も細胞と同じく、たえず古い骨を壊し、新しい骨を作っています。丈夫でしなやかな骨を保つため、生活習慣を見直してみましょう。

（管理栄養士 山谷）