



2013(平成25)年3月発行

vol.6

健康ライフさかい

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

脳卒中のおはなし

●ご存じですか？

膀胱炎とは？

大腸がん検診の便潜血検査

●健康Q&A



堺市医師会副会長 小林 久和

今号より「健康ライフさかい」の表紙が堺市医師会員から提供された堺市内で見つけた自然の風景に変わります。政令指定都市として、町は整理されてきましたが、百舌鳥古墳群、現存する農業用ため池、さらにそこに飛来する鳥など、人と自然と町が調和した美しい市になってきました。この環境のなかで、市民の皆様がより健康に過ごされるように、堺市医師会は、保健・医療・福祉の向上に務めています。

本誌は医師会発行の情報誌として、もっと詳しく知りたい病気について「特集」を組み、日常生活上の身近な疑問を「ご存じですか?」、「健康Q&A」として提供させていただいています。

ぜひご一読いただき、「かかりつけ医」にもご相談いただければと存じます。

ご自由にお持ちください

特集

第6回

脳卒中のおはなし

馬場記念病院 副院長

脳神経外科部長

脳卒中センター長 魏 秀復



1 脳卒中！ってどんな意味？

卒中の「卒」は、「にわかに」「突然」ということです。「中」は、「あたる」。中毒の「中」です。毒にあたる（中＝あたる）の中（あた）る、なのです。卒中とは、突然、急に何かにあた（中）る、ということです。つまり、人が突然に倒れる、という意味なのです。私が医学生だった頃は、まだ「心臓卒中」という言葉も残っていました。心臓卒中は、心臓が原因で人が倒れ、脳卒中は脳が原因で倒れることなのです。検査機器の進歩で、心臓卒中という言葉はトックニ無くなりました。今は脳卒中しか残っていません。卒中と短くいうことも多いですね。

には、突然という意味が無いのが残念。今の今まで元気な人が、急変する。突然！タオレル！！この意味が無いのです。隣の人が突然、倒れて意識が無くなれば、まわりは、びっくりギョウテン！ですから。それで急変という意味合いのある「脳卒中」の登場です。脳が原因で、人が突然、急に倒れる！ということなのです。「風」は体外環境でした。一方、体内環境は「気」というのです。元の体内環境に戻ることを何というかご存じですか？答えは「元気」。ナァ〜ンダでしょ！「元気で長生きが一番」なのです。

3 ソッチュウ。世界的には・・ストローク

医学の世界では、ラテン語でアポプレキシー。これは「神秘的な力に人が当たって打ちひしがれる」という意味。脳卒中は、英語もフランス語も同じ言葉でストローク(stroke)といって“神秘的な力に当たってヒトが打ちひしがれる”ということ。洋の東西、同じ意味合い（神秘的な力に当たる）が根本にあるのです。

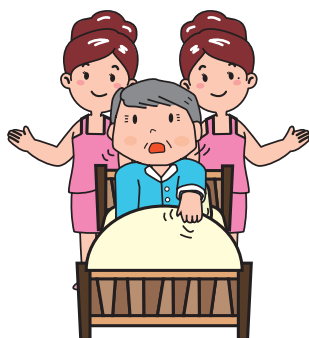
4 脳卒中は診断名じゃないのです

脳卒中とは、「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の三つの診断病名の総称なのです。正式な診断名ではありません。

- ①「脳梗塞」は、脳の血管が詰まること
- ②「脳出血」は、脳内の血管が破れてその血管の周りの脳の中に血の塊ができること
- ③「くも膜下出血」は、脳の外表面の大きな血管にできた血管のコブが破れて、脳の表面に出血すること

2 中風は由緒正しき言葉ですが…今は脳卒中…

60歳以上の方ならご存知でしょう。テレビのシャボン玉ホリデー。ハナ肇が片肘を曲げ、腕と頭を震わし、ザ・ピーナッツの二人と枕元で掛け合うコント。子供心に笑わせていただきました。その頃は、「中風（チュウフウ、関西では「チューブー」）」でした。「中風」とは、平安時代からある由緒正しい言葉で、邪気の「風」に人があた（中）る意味で、手足の麻痺などなど・・いま風というと、神経系の後遺症があるサマを言っているのです。「風」とは、「体外環境」を指す言葉なのです。この「中風」



脳卒中

||

脳梗塞

+

脳出血

+

くも膜下出血

この三つ。原因がまるで違います。この三つの病気を一つにまとめた様な名前が「脳卒中」なのです。脳の血管が詰まってしまう「脳梗塞」と血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」を同じ「くくり」にするのは良くないことです。それでできた専門的な言葉が「脳血管障害」なのです。でも脳卒中は今でもショッチュウ使うありふれた言葉です。

5 サイレントキラー

脳卒中は、三つの病気の総称。ザックリ言って、その三つの割合は7割脳梗塞。2割脳出血。1割くも膜下出血です。倒れている人が脳卒中なら、当テズッポウで「ノウコウソクだ!」といっても7割は「当たる」時代なのです。都会ではもう8割脳梗塞という病院もでてきています。40年くらい前は脳出血が脳梗塞よりも多かったのですが、高血圧を下げる新薬の開発進歩のおかげで脳出血はグーンと少なくなりました。新しい血圧の薬が次々開発されるに伴って脳出血は激減。そのおかげで脳卒中は、死亡原因一位の座からドンドンと落ちて今や肺炎にも抜かれ四位です。逆にいえば、高血圧をホットクことは極めて危険です。血圧が10mmHg高いと脳卒中罹患率・死亡率が男性では20%。女性では15%も高くなるのです（健康日本21）。血圧が高くても、痛くもかゆくもないので40～50歳代はホッたらカシでしょう。最近は若い40歳でも未治療

高血圧で、不摂生をつづけたあげく脳出血で救急搬送というケースも多いのです。沈黙の臓器（サイレントオルガン）は肝臓です。それではサイレントキラー（静かなる殺し屋）は何でしょうか？答えは高血圧。血圧が高くても痛くも痒くありません。ヒシヒシと忍び寄る邪悪な殺し屋。それが高血圧なのです。あなたは、自分の血圧をご存じですか？元気で長生きのために40歳過ぎたら自分の血圧を知ることが健康ライフの第一歩です。



6 血圧の薬。自己中断はモッテノホカ!

どんなに高くても140/90を超えれば、血圧の薬です。それで運動や節制・ダイエットで血圧が下がれば休薬も可能ですが、高血圧を甘く見るヒトが世の中の常。薬を自己中断しても・・・急には何も起こらないので・・・アンシン・・・そのうち薬を飲まなくてもイイカ!・・・でズルズル休薬期間が延びると・・・一瞬でその後の一生が後遺症と共に・・・トホホ・・・とてつもない代償が待っているのです。ガン・心臓病は勝負は早い。しかし、介護保険を受けている方の7割は脳卒中なのです。勝負は10年先? 20年先? 30年先? なのです。血圧の薬を急にやめると、リバウンド（反跳）現象といって血圧が以前よりも急激に上がってしまうのです。脳出血の第一の危険因子（リスクファクター）は高血圧です。血圧の薬の自己中断は厳禁です。もちろん、高血圧は心筋梗塞・腎障害・・・あらゆる病気の元凶です。

7 脳梗塞のリスクファクター

血圧がガーンと高いと血管は破れ出血。当然です。でも高血圧をジワジワ、ズルズルと長年放置すると

血管はついには硬く肥厚して狭くなり、あるいはカスが引っかかり詰まってしまうのです。血管が詰まるのが脳梗塞でした。高血圧は脳出血の第一のリスクファクター（危険因子）。じつは、脳梗塞でも第一のリスクファクター＝危険因子なのです。脳出血も脳梗塞も同じ脳血管障害なのです。脳の太い血管が詰まれば、数分で詰まった血管の血液の流れる範囲がみんな酸素不足、ブドウ糖不足に陥って広範囲な脳機能が障害を受けるのです。小さな細い血管が詰まると障害は小さいとは、限りません。脳の神経機能はそんなに単純ではないのです。2～3センチ程度の小さい脳梗塞でも場所がワルければ、完全な手足の麻痺や言葉がわからなくなったり、麻痺は無くてもふらついて歩けなくなったり、また飲み込みができなくなって肺炎を起したりと種々いろいろな障害が出るのです。ときには小さな脳梗塞一個で認知症になったりもするのです。高血圧に糖尿病が合併すると危険度は1 + 1が2のバイバイどころから5倍や7倍にもなるのです。

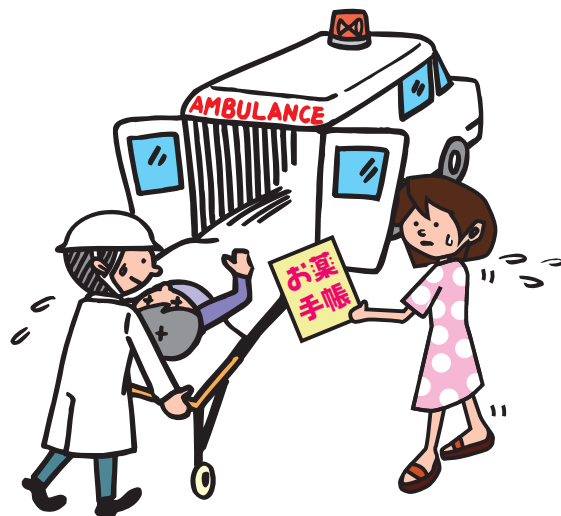
不整脈の一つの心房細動もリスクファクターになり、今や全国に100万人です。脳梗塞予防の薬やカテーテル治療が行われています。100万人？「あっそう」では済みません！奈良県、和歌山県、滋賀県の総人口に匹敵する数なのです。これは、大変な数です。しかし、心房細動で脳梗塞予防の薬を飲んでいるヒトは約11%（脳卒中データバンク2009）。おおざっぱに言って十人に一人しか飲んでいないのです。心房細動は持続性でも発作性でも脳梗塞になる確率は同じことがわかっています。現役総理大臣・有名野球監督・サッカー監督も心房細動から脳梗塞になったのです。

8

脳梗塞治療の世界標準は、急性期発症4.5時間以内に治療開始

手足が動かなくなる。言葉がつまる。タイヘンです。しかし、もう少し待てば良くなる？治る！と考えタクなのがヒトの常。それでこんな統計（脳卒中データバンク2009）があります。脳梗塞発症から病院受診までの平均時間の統計です。近畿圏では20.2時間。東北

では24.0時間。まる1日後なのです。東北のヒトは近畿よりも4時間ガマン強いことがわかりました。しかしドッチモドッチ。数分で脳組織がダメになる病気なので20時間も24時間もイッショです。反対にくも膜下出血ではどうでしょうか？発症～受診までの平均時間は近畿圏で5.8時間なのです。それでは脳梗塞はいつまでに受診すればいいのでしょうか？じつは脳梗塞治療の世界標準はt-PA点滴治療。発症4.5時間以内に開始なのです。診察・検査・採血・病状・治療説明などで1時間以上はかかります。せっかくハヤク受診しても、奥さんが着替えに化粧に時間がかかって治療説明ができないこともありました。もちろんダンナさんに連絡つかないこともよくあることなのです。本人も家族も着の身着のまま救急車でイッショに受診することです。かかりつけ医があれば、「お薬手帳」もぜひ忘れずに持ってくることも大切です。



9

こんな症状で即受診

突然に右の手足、左の手足が動かなくなる。10分程度で良くなっても即受診です。急にしゃべられない！これも即受診。片方の目がカーテンが降りるように暗く見えなくなり、またカーテンが上がるように明るく見えるようになる。これも即受診。トンチンカンなことをしゃべり出す。一側の額のシワが消え口元がゆがむ。脳梗塞が原因かも？しれません。様子を見るなん

てモッテノホカ。即受診です。脳梗塞の治療は、時間が勝負。大相撲の勝負は平均数秒だそうです。脳梗塞の勝負は数分。1分が勝負を分けるかも知れません。この1分の治療開始の差が、「後遺症なしで退院」か「寝たきり」になるかの差になるカもしれないのです。着の身着のままでいいのです。3～4割のヒトが後遺症なし、または軽い後遺症があっても自宅退院できるカもしれないのですから・・・。

10 t-PA治療にはいろいろな条件が…

t-PAという血栓を溶かす治療は両刃の剣なのです。詰まった脳の血管が再開通して新鮮な血液が流れると弱っていた脳に重篤な出血を起こすことが約5%はあるのです。そのためいつでも手術ができる体制がないとイケマセン。もちろん、1年中24時間いつでもCTスキャンやMRI検査ができる体制でないとイケマセン。たくさんある検査値の投薬条件のクリア。そして既往症などいろいろな条件を専門医が判断して投薬が可能かどうかを決める必要があるのです。t-PAを投与してもしなくても、意識・血圧・脳圧・点滴/輸液の出納バランスなど多くの項目のミハリがいります。このため、脳卒中に特化した入院ベッドのことをSCU（ストロークケアユニット）と呼び専属のナースが必要になっているのです。

11 新しい治療法:血管内治療

最近、脳血管に詰まった血栓を直接取り除ける二つの治療法が、本邦でも行えるようになったのです。メルシー法とペナンブラ法です。メルシーは血栓を投網（トアミ）のように網掛けして取り除く方法。ペナンブラは、血栓を吸引して吸い出す方法です。どちらも血管内手術といって全く新しい治療法です。これらの治療法は、ヤミ雲にしても危険なだけで脳血流の特殊な検査をして効果のあるケースのみに行えるのです。もちろん大がかりな装置に熟練のドクターが必要になります。



12 くも膜下出血

突然、バッドで頭を殴られた、という表現です。経験したことのない頭痛が突然起こるので救急受診です。くも膜下出血の原因は脳底の深く太い動脈の分岐部に風船のような膨らみができて、それが破裂し出血が脳表全体いっぺんに覆い尽くすのです。ピンピンしてたヒトを一瞬にして命を奪うカもしれない病気です。5人のくも膜下出血のヒトがいれば、一人はその場で即死。もう一人は入院した病院で死亡。一人は一生病院/施設で介護が必要。一人は自宅でナントカ生活。つまり五人に一人しか発症前の生活に戻れないというのが現状です。治療も当然難しく、困難を極めます。まず再破裂しないように、①開頭クリッピング術という、直接動脈瘤を処置する方法か足の付け根のソケイ部からカテーテルを入れて動脈瘤内を詰める②コイル塞栓術の二つ方法があります。どちらを選択するかは、動脈瘤の形状や場所、全身状態などを総合的に判断する必要があります。もちろん熟練したドクターが責任をもってやらなければならない施術といえます。

13 おわりに

ふだん医者知らずといっても、少なくとも誕生日月には、採血を含めた診察を受けてみてください。元気で長生きの秘訣は、ガン・心臓病・脳卒中そして肺炎を回避することです。予防できる病気、早めの治療は「現代人のこころえ」と言えるでしょう。

膀胱炎とは？

おしっこをすると排尿の最後にキューッと痛くなったり（排尿時痛）、尿が残っている感じがあたり（残尿感）、すぐにおしっこに行きたくなったりする（頻尿）、女性がよく羅する病気を急性膀胱炎と言います。

医学的には、膀胱における細菌感染ですが、原因となる菌はほとんどが大腸菌です。

女性に多い理由は、男性に比べ尿道が短い、肛門との距離が短く外陰部が細菌にとって居心地が良いことなどが挙げられます。

治療は、抗生剤を数日内服することで治癒しますが、我慢していると腎盂腎炎へと進行してしまい腰痛を伴う高熱が出たり、痛み、血尿などの症状が強くなってしまいますので、症状が出れば早めに泌尿器科もしくはかかりつけ医を受診しましょう。

女性は、尿道が短いため細菌の膀胱への侵入は容易です。排尿は、膀胱内に入った細菌を排出する役目があり、おしっこを我慢していたり、水分摂取が少なく尿量が少ないと細菌を膀胱内に長く滞留させてしまいます。よく水分を取り尿量を増やすこと、おしっこを我慢しないことが重要です。また、冷え、疲れなどは免疫を低下させ感染を容易にさせてしまいます。冷えないようにすること、規則正しい生活を心掛けることも必要です。

性行為の後によく膀胱炎になる方は、行為の前後にシャワーを浴び、清潔を保つこと（これはパートナーも同じです。）行為後に排尿をすることなどがが必要です。

また最近、1日コップ1杯のクランベリージュースの飲用が、膀胱炎予防効果として注目されています。

繰り返す膀胱炎は、大きな病気が隠れていることがあります。泌尿器科を受診し検査を受けましょう。

（泌尿器科医会・菅野）



大腸がん検診の 便潜血検査

大腸がん検診の便潜血検査は、大腸がんの症状がない人のなかから大腸がんの疑いのある人を見つけ出す検査です。大腸でたくさん出血をしていれば血の混



じった便が目で見えてわかりますが、ごく少量の出血ではわかりません。大腸がんの表面からわずかに出血することがあり、この目に見えない出血を見つけ出すのが便潜血検査です。しかし、大腸がんからの出血はいつも出ているわけではありません。便潜血検査が陰性だからといって大腸がんが全くないとは言い切れません。進行癌でも30%ぐらいは便潜血検査が陰性となります。また逆に便潜血検査が陽性の人の30～40%は大腸に異常は認めません。つまり大腸の便潜血検査は簡単ですが精度は低いといえます。そこで、便潜血検査は1回よりも2回した方が大腸がんの発見率が高まるので、日本では2回法が行われています。大腸がん検診の便潜血反応は大腸がんの可能性のある人を見つけ出し、精査するのが目的ですから、一度でも便潜血検査で陽性の結果が出たら大腸がんの可能性があるので、ぜひとも、大腸内視鏡検査で大腸がんがないかどうか確認してください。

(外科医会・北川)

保険証の使い方について

- 保険証は身分証明書であると同時に、保険診療を受ける場合には提示が必要です。
- 家族の名前や生年月日などに間違いがないかなどをチェックし、悪用される場合もありますので、必要時以外は大切に保管しておきましょう。
- そして、初診のときや月が変わったらその都度持参し、必ず窓口で見せてください。
- 保険証のコピーは保険証の代用にはなりません。従って、必ず現物を提示してください。
- 失くしたり、書替えなどのときは、保険証に代る証明書を発行してもらい、証明書を窓口で提示してください。
- お勤めが変わった場合は、保険証が直ちに発行されなくても、すぐに窓口知らせてください。
- 医療機関で保険証を使用した場合、自己負担金の返金（例えば、薬が合わないので返金など）はできませんので予めご理解ください。

保険証が正しく使われなかったために、医療以外の事でトラブルが起こらぬようお願い致します。

(皮膚科医会・田端)

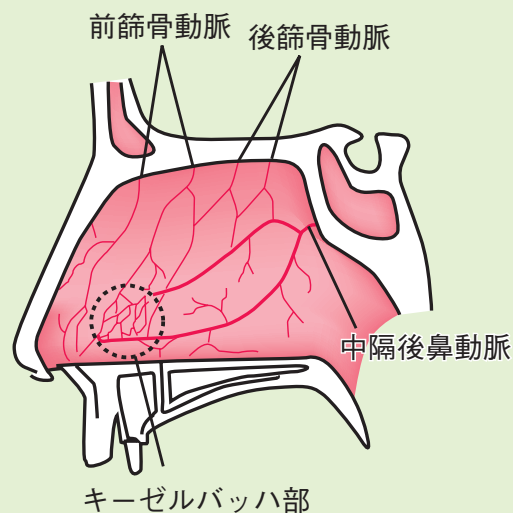
健康Q&A

Q 6歳の息子がよく鼻血を出します。原因は为什么呢？鼻血を止めたいとき上を向いて首の後ろをとんとんするのは正しいですか？

A まず、お子さんは鼻の中をよくほじったりしてさわってないでしょうか？小児の鼻血は多くの場合鼻の中をさわって、粘膜を傷つけているのが原因です。鼻の柱（鼻中隔）の粘膜の前方に、血管が多く集まっている場所（キーゼルバッハ部）があり、そこが傷つくと、鼻ほじりやくしゃみ、強く鼻をかむときなどで鼻血が出やすいのです。春から初夏、秋にはアレルギー性鼻炎をおこしていることがあり、鼻の中が常にむずむずすると鼻をさわる回数も増えてきます。耳鼻科では、鼻の中を診察して傷ついた粘膜にはお薬をぬったり、アレルギーがあれば、お薬をのんでいただくこともあります。



鼻中隔の血管



では、おうちで鼻血が出たときの対応をお話しします。まずあわてないで、お子さんを座らせてください。そのとき、頭は軽く前に倒します。決して上を向かせたり、あおむけに寝かせないこと。血液がのどにまわったら、飲み込まないで吐き出させてください。先ほど説明したように、鼻血の多くが前のほうから出ていますので、綿球などを鼻の中につめて小鼻を強く指で圧迫してください。うまくいけば10分から15分で止まります。普段から鼻の中に指を入れたり、ほじったりしないよう注意をしてください。

ひんぱんに鼻血が出たり、なかなか止まらない場合は、必ず耳鼻科に受診してください。

（耳鼻咽喉科医会・浪花）

Q 私は健康な68歳の女性です。
成人の「肺炎球菌ワクチン」があると聞きましたが、どのようなワクチンですか？受けた方がよいですか？副作用は心配ないですか？

A 肺炎は日本人の死因の第3位です。その肺炎による全死亡者数の95%が65歳以上の方です。肺炎で一番多い病原菌は肺炎球菌です。「肺炎球菌ワクチン」を接種しておくことで、肺炎球菌による肺炎の予防や症状を軽くするなどの効果が期待されます。1回の接種で5年以上免疫が持続します。初回接種後5年以上経過すれば、再接種も可能です。対象となる方は、原則として65歳以上の方です。健康な方も受けられます。特に、糖尿病・呼吸器疾患・心臓病・肝臓病の方や老人施設入所者の方などに接種がすすめられます。また、インフルエンザワクチンとの併用で、肺炎による入院回数が50%減少したという報告があります。

主な副作用は、局所反応で、注射部位の腫れ・痛み・発赤などです。通常2～3日で治まり、日常生活に差し支えるものではありません。

ぜひ、あなたもかかりつけの先生にご相談なさってください。

なお、堺市では平成24年10月1日から、75歳以上の方へこのワクチン接種費用の一部を助成しています。（本冊子作成時点で、助成は平成25年3月31日までです）

（内科医会・石田）

読者からの質問

● 5月中旬から下旬にかけて目がかゆくなります。5月中旬からはどんな花粉が発生しているのでしょうか？

お答え

5月から初夏にかけては、イネ科植物が花粉症の代表です。カモガヤ・ハルガヤ・ギョウギシバ・スズメノテッポウなどがあります。6月の梅雨時期になると花粉が地面に落ち、一時飛散量が減り症状が軽くなるようです。

樹木ではこの時期マツの花粉症があります。マツの花粉はスギやヒノキの花粉より粒子が大きいので遠くまで飛ばされません。そのため、松の木がある近くに住んでいる方や近くをよく散歩される方には注意が必要です。その他の樹木として、コナラやクヌギ・ケヤキもあります。

また大量かつ長期に接していれば、どんな植物の花粉でも花粉症になりえると考えられています。

花粉症の目の症状に対する治療としては早めの点眼が、また鼻の症状に対する治療としては早めの内服が有効です。かかりつけ医にご相談ください。

（眼科医会・高田）

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

検(健)診名	対 象 者	検 査 の 内 容	自己負担金
大 腸 が ん (注1)	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 (注2、注3、注4)
子 宮 が ん (注1)	受診時の年齢が満20歳以上の偶数年齢の市民 (女性のみ)(注5)	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 (注2、注3、注4)
乳 が ん (注1)	受診時の年齢が満30歳以上40歳未満の市民 (女性のみ)(注5)	問診 視診 触診	500円 (注2、注3、注4)
	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)(注5)	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] (注2、注3、注4)
肝炎ウイルス検査 (注6)	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 (注1、注7)	満40歳以上74歳までの堺市国民健康保険被保険者(国保)	問診 身長 体重 腹囲 血圧 血液検査 尿検査	500円 (注2、注3)

(注1) 大腸がん検診・30歳代の乳がん検診・特定健康診査は毎年度(4月～翌年3月)に1回、子宮がん検診・40歳以上の乳がん検診は偶数年齢ごとに1回のみの受診となります。

(注2) 満65歳以上の方(乳がん・子宮がん検診の場合は満66歳以上)は自己負担金は無料となります。

(注3) 市民税非課税世帯等の方は事前に保健センター等へ申請いただきますと自己負担金は無料となります。(申請時に必ず印鑑をご持参ください。)

(注4) 生活保護世帯等の方は事前に保健センター等へ申請いただきますと自己負担金は無料となります。(申請時に必ず印鑑をご持参ください。)

(注5) 子宮がん検診と40歳以上の乳がん検診で、偶数年齢時に受診されなかった方で、次の奇数年齢時に受診される場合は事前に保健センターにお申し出ください。受診票をお受け取り受診してください。

(注6) 肝炎ウイルス検査の対象者、自己負担金の無料期間は平成25年3月31日までとなっています。

(注7) 満40歳から74歳で堺市国民健康保険以外の医療保険に加入されている場合は、ご加入の医療保険者にご確認ください。また、75歳以上の方は、大阪府後期高齢者医療広域連合の健康診査が受診できます。この特定健康診査では、生活習慣病の前段階であるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状態にある人や予備群を判別し、該当する場合は、生活指導改善のための指導(特定保健指導)が行われます。

〈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		
ポリオ (急性灰白髄炎) (注8)			初回	1回目	生後3～90月未満	生後3～12月	20～56日までの間隔において 3回接種 (注9)			
				2回目						
				3回目						
			追加			初回接種(3回目)終了後12～18月の間に1回接種 (とくにやむを得ない時は初回終了後6月以上)				
三種混合	DPT (注10)	1期	初回	1回目	生後3～90月未満	生後3～12月	20～56日までの間隔において 3回接種			
				2回目						
				3回目						
追加		初回接種(3回目)終了後12～18月の間に1回接種 (とくにやむを得ない時は初回終了後6月以上)								
四種混合	DPT- IPV (注10)	1期	初回	1回目	生後3～90月未満	生後3～12月	20～56日までの間隔において 3回接種			
				2回目						
				3回目						
追加		初回接種(3回目)終了後12～18月の間に1回接種 (とくにやむを得ない時は初回終了後6月以上)								
二種混合	DT (注10)	2期		11～13歳未満		小学校6年生	1回接種			
麻しん・風しん			1期		生後12～24月未満		生後12～15月		1回接種	
			2期		5歳～7歳未満で、小学校就学日の 1年前から就学日の前日までの間 (年長児相当年齢)				1回接種	
日本脳炎 (注11)		1期	初回	1回目	生後6～90月未満 (注12)	3歳		6日～28日までの間隔で2回接種		
				2回目		4歳		初回接種(2回)終了後 概ね1年後に1回接種		
			追加							
2期			9～13歳未満		小学校4年生		1回接種			

(注8) 平成24年9月1日より、生ワクチンから不活化ワクチンに切り替わり、堺市内協力医療機関での接種が可能になりました。

(注9) 当分の間(3年程度)に限って、単独の不活化ポリオワクチンについては、20日以上の間隔において必要な回数(4回以内)を接種できることとなっています。

(注10) DPTとはジフテリア・百日せき・破傷風混合ワクチン、DTとはジフテリア・破傷風混合ワクチン、DPT-IPVとはジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ混合ワクチン。

(注11) 平成17年度から平成21年度にかけての日本脳炎の予防接種の積極的勧奨の差し控えにより接種を受ける機会を逸した方への特例措置期間が設けられ、平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの方では、20歳になるまで接種可能となります。

(注12) 堺市では3歳から接種対象期間となります。

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

〈任意接種(ワクチン接種緊急促進事業)〉

対象疾病 (ワクチンの種類)	接種対象年齢	接種時期	接種回数	接種を受ける間隔等
ヒブ (注13)	生後2月～5歳未満	生後2月以上7月未満に初回接種 (標準的な接種パターン)	4回	初回免疫として、4週間から8週間(医師が必要と認めた場合は3週間)の間隔で3回皮下に接種。追加免疫として、3回目の接種後7～13か月の間で1回皮下に接種。
		生後7月以上12月(1歳)未満に初回接種	3回	初回免疫として、4週間から8週間(医師が必要と認めた場合は3週間)の間隔で2回皮下に接種。追加免疫として、2回目の接種後7～13か月の間で1回皮下に接種。
		生後12月(1歳)以上5歳未満	1回	1回皮下に接種。
小児用肺炎球菌 (注13)	生後2月～5歳未満	生後2月以上7月未満に初回接種 (標準的な接種パターン)	4回	初回免疫として、27日以上の間隔で3回皮下に接種。3回目の接種は、生後12月未満までに完了すること。追加免疫として、3回目の接種後60日以上の間隔で1回皮下に接種。標準として生後12月から15月の間に行う。
		生後7月以上12月(1歳)未満に初回接種	3回	初回免疫として、27日以上の間隔で2回皮下に接種。追加免疫として、2回目の接種後60日以上の間隔で生後12月後に1回皮下に接種。
		生後12月(1歳)以上24月(2歳)未満に初回接種	2回	60日以上の間隔で2回皮下に接種。
		生後24月(2歳)以上5歳未満	1回	1回皮下に接種。
子宮頸がん (注13)	中学1年生 (13歳相当)～ 高校1年生 (16歳相当)の 女子	中学1年生(13歳相当)の女子 (標準的な接種パターン)	3回	(サーバリックス) 初回、1か月後、6か月後の3回、筋肉内接種。 (ガーダシル) 初回、2か月後、6か月後の3回を1年以内に筋肉内接種。なお、本剤の2・3回目の接種が初回接種の2・6か月後に接種できない場合、2回目は初回接種から少なくとも1か月以上、3回目は2回目接種から少なくとも3か月以上の間隔をおいて実施。

(注13) ヒブ・小児用肺炎球菌・子宮頸がん予防各ワクチン接種については、平成23年1月より、ワクチン接種緊急促進事業としてスタートし、平成25年3月31日まで延長されております。本冊子作成時点において平成25年度以降の継続実施が明示されておられませんのでご了承ください。

〈接種間隔について〉 予防接種をうけたあと、他の種類のワクチンをうけるまでの間隔は、ワクチンの種類によって異なります。

● 生ワクチンを接種した場合 麻しん・風しん 麻しん風しん混合 BCG 水ぼうそう(任意)・おたふくかぜ(任意)	他のワクチン をうける場合 必ず 27日間 あけること	● 不活性化ワクチンを接種した場合 四種混合・三種混合・二種混合 不活性化ポリオ・日本脳炎 小児用肺炎球菌(任意)・ヒブ(任意) 子宮頸がん(任意)・インフルエンザ(任意)	他のワクチン をうける場合 必ず 6日間 あけること
--	---	--	--

社団法人堺市医師会 **訪問看護ステーション**

<http://www.sakai-med.jp/visitstation/>

■ 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下さい。

■ 各ステーションの連絡先 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 TEL: 072-222-5511
〒590-0953 堺市堺区甲斐町東3-2-26 堺市医師会館5階

訪問看護ステーション東 TEL: 072-286-2460
〒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

訪問看護ステーション西 TEL: 072-260-2750
〒593-8325 堺市西区鳳南町4-444-1 鳳保健文化センター3階

訪問看護ステーション南 TEL: 072-290-3111
〒590-0105 堺市南区竹城台1-8-2 介護老人保健施設いずみの郷内

社団法人堺市医師会 **堺看護専門学校**

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

沿革
1962 阪南看護学院開設(有志会員) | 1973 堺市医師会附属堺看護学院
1966 堺市医師会附属阪南看護学院 | 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

社団法人堺市医師会 **介護老人保健施設 いずみの郷**

<http://www.sakai-med.jp/izuminosato/>

□ 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

介護老人保健施設は、利用者さまの尊厳を守り、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、家族や地域のひとと・関係機関と協力し、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。

〒590-0105 堺市南区竹城台1丁8番2号 TEL: 072-290-2277

堺市急病診療センター

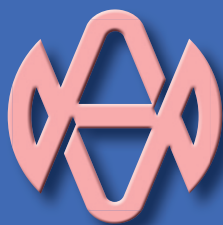
<http://www.sakai99.or.jp/>

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ヵ所の急病診療センターを設けています。

宿院急病診療センター
堺区甲斐町東3丁2番6号
TEL: 072-223-6170
FAX: 072-223-8184

泉北急病診療センター
南区竹城台1丁8番1号
TEL: 072-292-0099
FAX: 072-292-0629

※診療時間および診療科目はご確認ください。



「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。