

みつつの輪

発行/みつつの輪編集局
平成30年7月1日発行
医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

INDEX

- 麻しんワクチン接種で自分と家族を守りましょう 1
- 病院栄養士のコラム 旬の食材のおはなし
うなぎ以外にもある!土用の丑の日に食べたい「う」のつく食材 3
- 院内イベントのお知らせ 4

Webサイトでも
閲覧できます

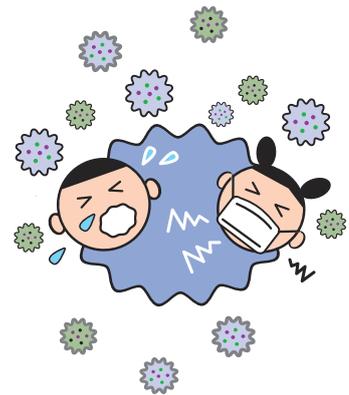


麻しんワクチン接種で自分と家族を守りましょう

麻しん流行に対し注意喚起が促されたのは、記憶に新しいところです。千葉から関西、沖縄から東海など春から夏にかけて日本各地を騒がせていました。麻しんの流行はなぜ一箇所だけで収束しないのでしょうか。それは麻しんの感染力の高さとその感染経路に特徴があります。

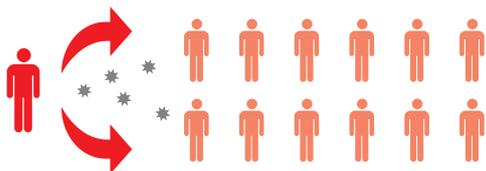
感染力の高さは『 R_0 基本再生産数』（一人の感染者が生み出す二次感染者数）という指標で数値化することができます。

インフルエンザも流行すると大変なイメージがありますが、下図の通り、麻しんの感染力はそれ以上です。これは感染経路が空気感染であり、同じ空間に居ただけでもウイルスを吸い込み、より多くの人に感染する可能性があるからです。つまり、飛沫感染であるインフルエンザの感染拡大よりも、麻しんは多くの人たちを巻き込む感染症なのです。



麻しん

基本再生産数 (R_0) = 12~18



1人から12~18人に感染

インフルエンザ

基本再生産数 (R_0) = 2~3



1人から2~3人に感染

■ 感染者 ■ 二次感染者

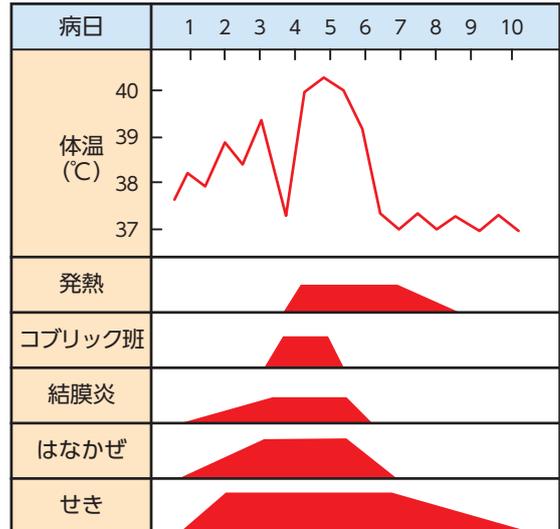
では麻しんに感染した場合、どのような経過をたどるのでしょうか。

感染から 10 日程度で発熱・鼻汁・咳などの風邪症状が出現し、その後高熱が出ます。このとき、感染に気がつかず様々な人と接触してしまえば、多くの人に拡げてしまうことになります。治療法は、対症療法です。大体回復までに 1 ヶ月程度の期間がかかります。人への感染力が強いため、その間は学校や職場への出席・出勤が停止になります。

麻しんは、前述のとおり、空気感染であるため、手洗いやマスク着用だけでは予防できません。**麻しん予防接種を行うことが一番の予防策**となります。

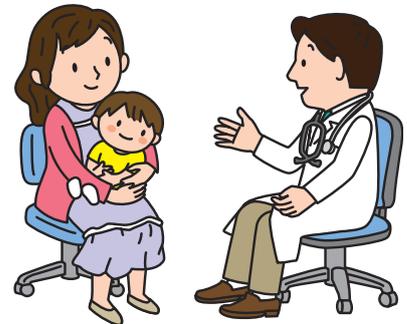
麻しんワクチン接種は、定期接種に組み込まれており、2006 年から 2 回接種が義務付けられています。加えて 2008 ～ 2012 年の 5 年間に限っては、2 回目の接種が中学 1 年生～高校 3 年生に対して定期接種として行われました。しかし、この 5 年間の対象者の以外の方は 1 回のワクチン接種しか実施していない可能性があります。乳幼児期は様々な予防接種が細かく組み込まれていることで、小学校入学前にもう一度ある接種をすっかり忘れてしまうこともあるからです。現在の日本は、2015 年に麻しん排除状態であることが WHO で認められましたが、世界ではまだ麻しんが発生している国が多くみられます。上記のようなワクチン接種回数が不足している方は国内にウイルスが持ち込まれれば、うつされる可能性が高くなります。ですから、国内で麻しん排除状態であっても、『うつさない・うつらない』ためにもワクチン接種は必要な予防策になります。

麻しんの経過



これから、夏休みで人の往来も激しくなります。2020 年には東京オリンピックが日本で開催されます。人の往来が多くなれば、輸入感染症に曝されるリスクも多くなります。

今まで麻しんにかかった(診断された)ことがない方で、海外へ渡航される方・麻しんに曝される可能性が高い医療機関や教育機関で働く方などは、今一度、自分が麻しんワクチンを 2 回接種しているのかきちんと確認をしてください。それが自分と家族を守るひとつの手段なのです。



POINT

1

麻しんワクチン接種歴を確認しましょう。
(2回接種した記録がありますか)

2

接種歴がなかったら、麻しんワクチン接種を検討しましょう。

3

疑問に思ったら、医師に相談しましょう。

感染管理認定看護師 林真由美

参考：厚生労働省：麻しんについて
http://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekkaku-kansenshou/measles/index.html
 日本ワクチン産業協会：予防接種に関する Q&A 集



病院栄養士のコラム

旬の食材のおはなし

うなぎ以外にもある!
土用の丑の日に食べたい「う」のつく食材

夏の土用の丑の日といえば、「うなぎ」を連想する方が多いでしょう。しかしうなぎだけが、土用の丑の日の食べ物ではないのです。本来、土用の丑の日には、「う」から始まる食べ物を食べると夏バテしにくいといわれ、「う」のつく食材が広く当てはまります。

2018年の土用の丑の日は「7月20日」。夏の暑さを乗り切るために、うなぎと並んで効果的な「う」のつく食材をご紹介します。

「う」のつく「瓜(うり)」は夏バテしやすい時期にピッタリ!

夏が旬のウリ科の野菜は、栄養価が高くビタミンが豊富です。

また、体温を調整したり、利尿効果でむくみ防止になるものもあるため、昔から土用の丑の日に食べられてきました。

すいか
(西瓜)



抗酸化作用のあるリコピンや、デトックス作用のあるシトルリンが含まれています。また、ビタミンやミネラルも豊富なため、免疫力を高めたり疲労回復に効果的です。

きゅうり
(胡瓜)



水分が多いため、栄養価は高くないですが、暑い夏でも食べやすく水分補給につながる野菜です。ぬか漬けにすると、疲労回復に効果的なビタミンB群やビタミンCの量が増え、栄養価がアップします。

とうがん
(冬瓜)



ビタミンCを多く含んでおり、疲労回復や美肌効果が期待できます。また、免疫力を上げるといわれているサポニンを含んでおり、夏風邪対策にもよいといわれています。

ゴーヤ
(苦瓜)



疲労回復に役立つビタミンCを含んでいます。熱に弱いビタミンCですが、ゴーヤに含まれるものは熱に強いいため、効率的にビタミンCを摂取できるといわれています。

まだまだあります!土用の丑の日に食べたい「う」のつく食材

梅干し 酸味が、暑さで減退する食欲を増進させてくれます!

うどん 冷たいうどんは、夏バテする季節にピッタリ!

うに 夏が旬の「うに」は、高タンパク低脂肪でビタミンも豊富です!

牛肉(うし) タンパク質が豊富な牛肉で、猛暑に向けてスタミナをつけましょう!

馬肉(うま) 低カロリーでヘルシーな馬肉を食べて、暑い日も100万馬力!

栄養科科長 渡辺光一(管理栄養士)

院内イベントのお知らせ

七夕飾りのご案内

皆様の願い事が叶えられるよう、短冊を竹笹に飾らせていただきます。

開催期間 平成30年7月3日(火)~7日(土)12:00まで

笹の設置場所 西館1階 中庭内 短冊記入場所 西館1階 中庭前



院内コンサートのご案内

Summer Hula Concert

~夏のフラコンサート 今年は何かが起こりそう!?~



開催日時

平成30年7月21日(土)
15:00 ~

場所

みつわ台総合病院
西館1階 外来待合フロア

演者

Mana'olana(マナ オラナ:院内フラダンスサークル)
監修 永洞 清美先生

参加費用

無料
(駐車場をご利用の方は会場に駐車券をお持ちください)



院内コンサート ボランティア演者募集

院内コンサートにご出演いただけるボランティアの方(グループ)を募集いたします。当院では患者様、地域の皆様へ向け、外来ロビーにて院内コンサートを開催しております。

これまで、楽器演奏、フラダンス、マジックショー、民謡、箏、コーラス等のコンサートを開催してまいりました。

癒しと楽しい時間をお届けする院内イベントへ皆様の力をいただければ幸いです。

・ボランティアでの依頼のため、出演料・交通費等のお支払は出来ません。

◆お申込、お問い合わせは地域医療連携室 (TEL 043-251-3030(代))までご連絡ください。



基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実施します
3. 常に先進かつ最適な医療を提供します

受付時間	午前 8:30より12:00まで
	皮膚科(木曜) 8:30より11:00まで
	脳神経外科(土曜) 8:30より11:30まで
	耳鼻咽喉科(土曜) 8:30より11:30まで
	午後 13:30より16:30まで
	糖尿外来(水曜・木曜) 13:30より14:30まで
皮膚科(木曜) 13:30より16:00まで	
脳神経外科(月曜・水曜・木曜) 15:30より16:30まで	

2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで

千葉県若葉区若松町531-486

☎043-251-3030 (代)

ホームページアドレス
<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



スマートフォンの
方はこちらから



人間ドック健診施設
機能評価認定病院



日本医療機能評価機構
認定病院