

# いかがですか あなたの健康

Vol. 02

2022年(令和4年)  
11月20日号

著者 滋賀県医師会  
発行者 越智眞一  
制作 宮川印刷株式会社  
発行所 滋賀県医師会  
栗東市縷一丁目10-7

## 高齢者の予防接種

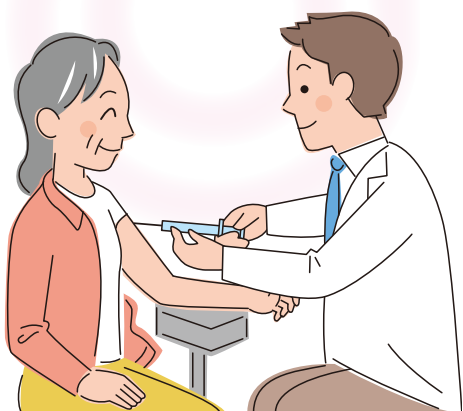
ヒトは一度感染症にかかるると体の中でウイルスや細菌に対する抵抗力が付き、その病気にかかりにくくなる性質を持っています。これを免疫反応といいます。高齢者の場合、免疫反応が低下しやすく、抵抗力が弱くなった状態で病気にかかるると重症になりやすく、生命の危険にさらされます。この対策として免疫反応を利用したワクチンをあらかじめ接種することで、病気に対する抵抗力をつけ、発症や重症化を防ぐことができます。

ワクチン接種の目的は2つあり、個人を病気から守る「個人予防」と、社会全体で病気の流行を阻止する「集団免疫」です。高齢者の場合、福祉施設における流行を予防する目的での接種もありますが、主に個人の発症予防、重症化予防として用いられています。

高齢者のワクチンでは、成人用肺炎球菌ワクチン、インフルエンザワクチン、そして現在流行中の新型コロナウイルスワクチンがそれに該当します。現在感染拡大中の新型コロナウイルス感染症では高齢者は若い人に比べて死亡率が高いといわれています。コロナの感染発症予防の対策

として、手洗い、マスク着用、3密回避が大切ですが、それとともに重症化予防のためにワクチン接種することが重要です。定期接種の肺炎球菌ワクチンは一度接種すると約5年間有効とされていますが、任意接種のインフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンは、接種後の予防効果の持続期間が比較的短く、流行に合わせてその都度接種しなければなりません。ワクチン接種後の発熱など副反応を心配される方もおられますが、たとえ感染したとしても軽くて済むメリットの方が大きいと考えられ、出来るだけ多くの方が接種されることを期待しています。

〈滋賀県内科医会 久我 正文〉



## 痛みを我慢しすぎていませんか？

痛みを我慢するのが美德のように述べられることもありますが、体にとっては決して良くはありません。痛みを我慢し続けると慢性疼痛に移行するとも言われていますし、痛みストレスのためにつつ病になることもあります。また関節外科においては原因となる関節をかばうために他の正常な関節の痛みや腰痛なども引き起こします。さらに痛みのため歩行困難な状態が長く続くと回復困難なまでに筋肉のやせが進むこともあります。

慢性疼痛とは、国際疼痛学会（IASP）が「治療に要すると期待される時間の枠を超えて持続する痛み、あるいは進行性の非がん性疼痛」と定義しています。このままでわかりづらいので、レントゲン、MRI、血液検査などで原因のよくわからない、3カ月以上持続する疼痛」と私なりに解釈しています。ひどい痛みを長期間我慢してきた患者さんの一部において人工関節手術をしても疼痛が残存することを経験してきましたし、それに関する臨床論文も発表されています。痛みが長期化した場合に神経そのものにも変化が起こるとされ、痛み刺激が繰り返し与えられた場合に少しの刺激でも敏感に反応するようになります。痛覚信号は脳全体に反響し、もとの刺激が消えても痛みは持続してしまうことがあるのです。痛みの受容体は不条理に

も、発火が激しくなればなるほど鋭敏になってしまうことがあります。手術で器質的な異常や病変を治療しても痛みが残存するのはこのような現象が起きている可能性が高いかもしれません。

また、痛みとつつ病は互いに深い関係があり痛みが長期に続くとつつ病になり、逆につつ病になると痛みを感じるようになるといわれています。人工関節置換術を受けた患者さんの術前・術後の精神衛生状態を点数で比較すると、術後は20点以上（100点満点）改善した報告があります。人工関節を受けた患者さんからも「痛みに苦しんでいたころは気分が落ち込みつつ状態だったが、手術後は痛みがなくなり気持ちが明るくなった」と笑顔で答えていただくことがあります。

痛みを長く我慢していると痛みが慢性化し手術をしても痛みが残ることもあります。また痛みストレスを長く経験すると抑うつ状態になることもあります。痛みを我慢しすぎないように早めに医師に相談することをお勧めします。

〈滋賀県整形外科医会

川那辺 圭一〉



## 子どもは国の宝です、みんなで守ります。

ご出産おめでとうございます。

辛く長かった不妊治療後の妊娠、つわりがとてもしんどかった妊娠初期、切迫早産となり何カ月もの入院治療、きつい陣痛に長時間耐えた後帝王切開になってしまった分娩など、いろいろな経験をされたお母さんがいらつしゃると思います。どんな妊娠経過や分娩であったとしても、今、あなたは胸の中しっかりと我が子を抱きしめることができます。お疲れさまでした。

すやすや眠るお子さんを見ると、誰もが幸福を感じると思います。しかし大変な子育てはこれから始まります。一人ですべてを完璧にしようなどは決して思わないで下さい。ご家族だけでなく、社会（市町、ご友人、勤務先など）や医療機関もあなたの子育てを応援・支援します。

分娩取扱医療機関では、入院中から子育てについて、ご説明・ご相談をさせていただいています。また退院後は2週間健診・1カ月健診でその後のご自宅での様子を伺い、産婦人科医・小児科医・助産師等での状態を確認し適切なアドバイスをさせていただきます。1カ月健診後は、2カ月目から赤ちゃんの



ワクチン接種も始まります。育児に不安のあるお母さんはそのワクチン接種時にどんな些細な不安も一人で抱えてしまふことなく気軽にご相談下さい。そこでは小児科医と助産師等の看護職がゆつくり時間をかけて、サポートさせていただきます。また、必要に応じて市町の担当保健師につないで皆様がスムーズに公的サービスを受けられるように相談させていただきます。子どもは国の宝です。産婦人科、小児科そして必要に応じて精神科が連携してお子さんとお母さんを守ります。一人で悩まず、SOSを出して下さい。

〈滋賀県産科婦人科医会 野村 哲哉〉

## 足の付け根のところが膨らんでいませんか

足の付け根が「膨らむ」「痛い」などの症状が出てきたら「そけいヘルニア」かもしれません。「そけい」は足の付け根部分のことをいい、「ヘルニア」は、体の組織が元の位置からはみ出した状態をいいます。そけいヘルニアは小腸などが、そけい部の筋膜の間から飛び出してくる病気で、別名「脱腸」と言います。

初期の段階では、立った時やお腹に力を入れた時にそけい部の皮膚の下にやわらかい膨らみができます。指で押さえたり、仰向けに寝ると引っこみみます。放っておくと小腸などが大量に出てくるようになり痛みを伴ってきます。膨らみが急に硬くなったり、膨らみを押さえても引っこみなくなることもあり、同時にお腹全体が痛くなり吐いたりします。これをヘルニアの嵌頓かんどんといい、緊急手術をする状態です。

そけいヘルニアは視診や触診によって診断がつきます。どうしても診断がはっきりしない場合や嵌頓が疑われる時はCT撮影をします。

治療は手術が第一選択です。そけいヘルニアは自然に治ることも薬で治ることもあります。足の付け根が膨らんでいても、気にならないなら放っておけばいいのでは？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、放置すると嵌

頓の危険が高まります。そうなるに命にかかりますから、そけいヘルニアは大きさに関係なく、発見された時点で手術するのが基本です。

手術は人工の膜を使用してヘルニアの穴をふさぐ方法が主流です。多くの場合、腹腔鏡下手術が行われますが、病状や患者さんの全身状態によって、腹腔鏡を用いない術式も行われます。

腹腔鏡下手術では、臍へその上に1センチ、下腹部左右に5ミリの計3個の小さな切開をおき、お腹の中に細いカメラ（腹腔鏡）を入れて、内側から正確にヘルニアの穴を修復します。入院期間は3〜4日と決めている施設が多いようです。

〈滋賀県外科医会

土井 隆一郎〉

