

日本の予防接種制度は、いわゆる先進国の中では最低レベルと言われている。専門家の間では、「日本の予防接種の常識は世界の非常識」という意見もあります。今回はこうした日本と欧米のワクチン事情をご紹介します。

発行：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News Vol.013



健康便り

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務 高野 美咲

当クリニックで働かせて頂いて8年になりますが、まだまだ勉強させて頂くことも多く、日々頑張っています。窓口は病院の最初の印象を決める場所でもありますので、不安を抱えて来院される方々を少しでも和ませることができたらと思っています。何か不安なことや心配なことなどがありましたら気軽に声をかけて下さい。

お知らせ

桜の花も盛りとなり  
吹く風も温かく  
人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック・認知症ドック 受付中！  
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。

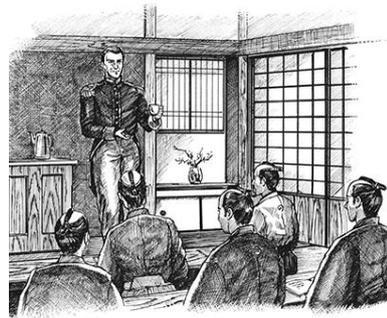
院長の巻頭言

春 爛漫の好季節を迎え、桜の花も満開に咲く今日この頃に、皆様は毎日お元気で活躍のことと存じます。3月に卒業式を終え、いよいよ新たな門を迎える時期になりました。新入生や新社会人でなくても、4月は新しい年度という意味で、希望と不安が半々なアンビバレントな何ともいえない緊張を感じる時期であります。私の次男と三男は、3月に小学校と保育園を卒業・卒園しました。子どもの成長を嬉しく思うと同時に、改めて月日の経つのが速いと感じました。この調子でいくと、あっという間に子どもたちは成人になり、親元を離れてしまうのでしょうか。

さて、3月に飯田市では7年に一度のお練りまつりが催されました。大宮諏訪神社の式年祭礼に合わせて行なわれているのがお練りまつりで、大勢の人が街に出てねり歩くことからこの様に云われるようです。途中五十余年の休止の時期もあったが、正徳五年のひつじ満水の折、住民が大宮神社の神明様に加護を祈願したところ、幸に飯田の町は泥の海となる難をまぬがれたそうです。領民はその神徳をたたえ、翌正徳六年の申年に申断していた祭りを再興し盛大に奉納するようになったと言われています。その出し物も年代により趣好がこらされています。今年は何と55kgもある龍江大獅子頭が55年ぶりにお披露目されたそうですね。しかし残念なことに今回もまた私は札幌市に研究会があり、観ることができませんでした。次は7年後でしょうか。

ところで昨年から健康のために続けていることがあります。その1つがコーヒー（アメリカン）を毎日6杯程度飲み続けています。コーヒーは長寿の薬と崇められているからです。江戸時代末期に長崎の出島のオランダ商館医として来日し、近代西洋学を伝えたのがシーボルト博士でした。彼は『薬品応手録』にコーヒーの飲用をすすめた一文を載せました。彼は200年以上もオランダ人と交流のある日本人が、いまだにコーヒーを飲む習慣がないのに驚いて、コーヒーは長寿をもたらす良薬として大いに宣伝しました。シーボルトが言ったとおり、コーヒーが癌や認知症にも効果があるという報告を聞くようになりました。

東京薬科大学名誉教授のコーヒー博士という異名をもつ岡希太郎さんによるとコーヒーをほとんど飲まない人に比べて、毎日飲む人の肝臓癌の発症率は約半分に減少します。その他口腔咽頭癌、子宮体癌、前立腺癌などで、コーヒー飲用が発症リスクを下げています。「癌の要因は生活習慣。でも、コーヒー成分のポリフェノール1つであるクロロゲン酸が遺伝子劣化による発癌を抑制したり、カフェインが細胞を掃除したりして発癌リスクを軽減している。各成分の相乗効果で健康に役立っている。」と彼は云っています。



アルツハイマー型認知症も、1日3～5杯の常飲者の発症リスクが飲まない人に比べて最大で62%まで低下するという論文が出てきています。「現時点では夢のような話。でも、アメリカではコーヒーが予防に役立つと主張する研究者もいる。健康者と認知症の狭間にある認知症予備軍である軽度認知障害と診断された人でも1日数杯のコーヒーで、認知症発症までの期間を延ばせると考えられているからです。」と岡さんは云っています。

私は、診療で患者さんと話をする時間がながいので自然とどのどが渇くし、熱中症対策として一日保温ポット1本（1リットル）程度の薄口のコーヒーを飲み続けています。併せて美容目的でゴボウ茶も500cc飲んでいきます。読者の皆さんも何か1つ健康によい物を続けるの良いですね。



まるやまファミリークリニック院長  
医学博士 丸山 哲弘

認知症ドックはじめました

早期認知機能障害(MCI)や認知症を  
血液検査で早期発見



認知症ドックは早期認知機能障害（MCI）の発見や、認知症になりやすいリスクが高い方を発掘し、認知症の予防に今から何をすべきか指導することを目的としています。最近、物忘れが多くなってきたと感じたら、まずは認知症の疑いがあるかどうかを調べてみるのが大切です。

## 日本の常識は世界の非常識

**先** 進国である日本の予防接種制度は、いわゆる先進国、中進国の中では最低レベルです。専門家の間では、「日本の予防接種（種類や受け方など）の常識は世界の非常識で、遅れている」と言われることがあります。日本と世界のギャップを具体的にみてみましょう。

## ワクチンの種類と無料接種

**他** の国では接種できて、日本では無料で接種できないワクチンが多くあります。とりわけ世界では多くの国で接種が当たり前のB型肝炎や、かかる人が大変多いおたふくかぜ、ロタウイルスのワクチンが誰でも使えないのは非常に問題です。B型肝炎ワクチン、ロタウイルスワクチンはWHO（世界保健機関）がどんなに貧しい国でも定期接種に入れて、無料で接種して国民を守るように指示しているものです。またWHOでは、おたふくかぜと水痘ワクチンも先進国では無料化することが望ましいと勧告しています。水痘ワクチンは日本でも2014年10月から定期接種となりましたが、おたふくかぜは定期化の時期が未定のままです。被害の多いインフルエンザワクチンは、米国では定期接種となっています。これを見ても分かるように、日本はワクチン先進国とはいえません。



## ワクチンの同時接種

**米** 国では、生後2か月の未熟児でも同じ日に6種類のワクチンを接種します。また欧米では6種混合ワクチン（ヒブ+ジフテリア+破傷風+百日咳+不活化ポリオ+B型肝炎）があります。日本では同時接種に比較的慎重な見方もありますが、同時接種や混合ワクチンを用いた方が、子どもにとっても、接種に付き添う保護者にとっても、負担が軽くすみます。

### 欧米の同時接種の例

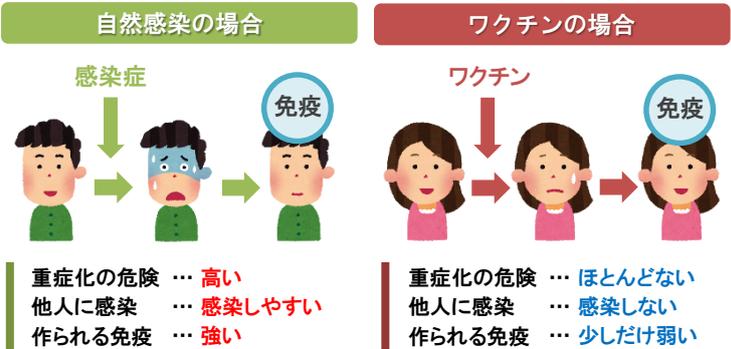
国	月齢	ワクチン名	接種方法
アメリカ	2ヶ月	3種混合	注射
		ヒブ	注射
		肺炎球菌	注射
		ポリオ	注射
		B型肝炎	注射
		ロタウイルス	経口
ドイツ	3ヶ月	6種混合	注射
		肺炎球菌	注射

### 日本と欧米のワクチン接種部位の違い

日本では法律で皮下接種と決められていますが、他の国では大腿部に筋肉接種するのが一般的となっています。大腿部であれば赤ちゃんでも片方に3か所くらいは接種できます。

## ワクチンの基礎知識① - 仕組み -

**子** どもが麻しん（はしか）に自然にかかって治ると、「この子はもう、麻しんにはかからない」と言われますが、これは、子どもの体内に麻しんに対する免疫ができるからです。ワクチンは、こうした自然感染と同じ仕組みで、私たちの体内に免疫を作り出します。ただし自然感染のように実際にその病気を発症させるわけではありません。コントロールされた安全な状態で免疫を作り出します。



## ワクチンの基礎知識② - 種類 -

ワクチンには大きく分けて「生ワクチン」と「不活化ワクチン」、「トキソイド」の3種類があります。

<b>生ワクチン</b>  BCG、麻疹・風疹混合、おたふく、水痘など	生きているウイルスや細菌の毒性や発病力を弱めて作ったワクチンです。ウイルスや細菌が体内で増殖するので、接種後しばらくしてから発熱や発疹など、その病気の症状が軽く出てくる場合があります。
<b>不活化ワクチン</b>  四種混合、日本脳炎、小児用肺炎球菌、ヒブ、インフルエンザなど	ホルマリンや紫外線などで処理をし、感染力や毒性をなくした病原体ないし、その成分で作ったワクチンです。1回接種だけでは必要な免疫を獲得・維持できないため、数回の接種が必要です。
<b>トキソイド</b>  ジフテリア、破傷風など	細菌のもつ毒素を取り出し、毒性をなくして免疫原性だけを残したもので、不活化ワクチンの一種です。違う種類のワクチンを接種する場合は、6日以上間隔をあける必要があります。

## 当院の設備紹介

### 一酸化窒素ガス分析装置



### 喘息における好酸球性気道炎症の有無を調べる

**空** 気の通り道である気道に慢性的な炎症を持つ患者さんでは、吐く息の中（呼気中）の一酸化窒素（NO）の濃度が高いことが分かっています。気管性喘息では気道に慢性的な炎症があるため呼気NO濃度が高くなっていますので、咳・痰などの症状のある方の呼気を調べることで、その咳・痰が気管支喘息によるものかどうか判定できます。呼気NOは気管支喘息の診断やコントロール状態の評価、またこれまで難しいとされていた「咳喘息」の診断や、他の慢性的な咳との鑑別に有効です。