



放射線技師 木下 紘一郎

4月から子供が高校1年と2年になりました。2人とも小学校からバレーボールを続けていますが高校でも部活に入り活動しています。文武両道で頑張っほしいと思いますが、自分の高校時代と違い毎週練習試合や遠征があり忙しさを感じます。限られた時間をうまく使い目標が達成できるよう支えていきたいと思っています。

お知らせ

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

五月晴れが心地よい時季となりました。皆さま、如何お過ごしでしょうか。今日は当クリニック休診指定

の5月2日ですが、5月号の原稿が間に合わず、GWに書くかと思ひ、なかなか筆が走らず、何を書けば良いのか悩んでおりました。つれづれなるままに4月を回想し、5月のことも書かねばなりません。

さて、今年の桜は如何でしたか、花冷えの寒桜でしたね、春の穏やかな日差しとはほど遠く、雨が降る日はまだ肌寒く、春の5Kと称されるような乾燥、強風、気温較差、花粉、黄砂で、ゆっくり花見などできるような「春風の中に坐するが如し」ではなかったかですね。「三日見ぬ間の桜」、「明日ありと思う心の仇桜」、桜の命は人の命と同じように儚いもの、「我が世の春」、「春に三日の晴れ無し」、「一場の春夢」、また人生で輝ける時期は短く、人生なんて無常なもの、と春の諺は意外と悲壮です。現在後期高齢者を過ぎたロートル達にいえる諺は、「年寄りの達者は春の雪」のように可能な限り元気で健康な毎日を送っていただきたいものです。現在次男と次女は東京で浪人中ですが、今の時期にエールを送るなら、「春植えざれば秋実らず」というように今の勉強が後の受験や人生に有益になりましょうや。焦らず、「春氷を渉る」ことなく頑張れ～や。という間に次女は4月30日から5月1日にわざわざタケノコ汁を食べに帰郷しました。1か月ぶりのわが家は5匹の猫ちゃんが出迎えてくれて、たくさんの癒やしをいただいたに違いありません。神奈川では長女が初任給を戴き、次男次女に受験に打ち勝つようにと、下北沢のステーキハウスで、ビーフステーキを奢ったようです。さすが姉御肌だけのことはある、長男には真似ができないO型の太っ腹の点は父親譲りでしょうか、とうぬぼれてしまう私でした。来年この子らにも、「春風駘蕩」の日々が送れることを切に願っています。

皆さま、百日ぜきという病気をご存じですか、名前は聞いたことがあるけど、子どもの病気で、「3種混合ワクチン」っていうものを小学校の頃にうった覚えがあるような。百日ぜきは、『百日咳菌』という細菌によって引き起こされる気道感染症です。感染後の経過によって症状が変わります。感染後の経過は、発熱や鼻水など、風邪のような症状が出るカタル期（約1～2週間）、激しいせきが連続して起こり、せきの終わりに『ヒュー』という音（ウープ音）が見られる痙咳期（けいがいき、約2～8週間）、徐々にせきが治まる回復期（数週間～数カ月）

の3つに分けられます。このように症状が長引くのが百日ぜきの特徴と言えます。本当に百日間咳がでるんですよ。百日ぜきにかかりやすいのはワクチン未接種の乳幼児で、重症化リスクが高いです。また、高齢者も感染しやすく、合併症のリスクがあります。小学生以上の子どもや成人も感染しますが、症状は軽い傾向にあります。せきだけで百日ぜきかどうかを見分けるのは困難。受診の目安は、「普段と違うせきが出る」、「連続的に激しいせきが出る」、「せきの後にヒューという音が出る」、「せき込みで顔が赤くなる、または青くなる」、「せきの後に嘔吐」、「夜間にひどいせきが出る」、「2週間以上せきが続く」など。特に乳幼児がせきをしている場合、せきの症状が出ている人が周囲にいる場合は速やかに医療機関を受診してください。せきがひどく、呼吸困難や哺乳不良、顔色不良が見られる場合はすぐに受診が必要です。医療機関PCR検査などで百日ぜきかどうかを診断します。

また今年は「麻疹（はしか）」が大流行しています。事実、全世界で麻疹が流行して過去25年間で最多の12万7350件となり、異例の事態になっています。米国では、2025年4月3日の時点で607人が感染して3人が死亡したと伝えられています。ベトナムの感染者数はもっと多く、去年から在ホーチミン日本総領事館から注意喚起がされていましたが、2024年秋から2万人を超える感染者が出ています。日本でも麻疹の感染者が毎週のように報告されていて、2025年は4月9日時点で66人です。先日はベトナムへの渡航歴のある男性が、帰国後に東京で麻疹を発症しました。ユニセフは、欧州・中央アジアに、はしか感染急増のため緊急対策をと呼びかけています。

日本の麻疹流行の原因は、コロナ禍あけのインバウンド増加や海外旅行者増加です。もう一つの原因は、ワクチン接種率が低下と言われます。麻疹は感染しやすく治療薬がないので、多くの方がワクチンを接種して集団免疫を維持することが何より大切です。じつは日本でも、2001年には1歳代の麻疹ワクチン接種率が約50%と低く、2008年には麻疹患者数が1万1000人にもなりました。その後、1歳代で1回のみだった麻疹ワクチンの定期接種が2回になり、日本は2015年にWHOから麻疹排除状態と認定されたのです。ところが、現在は再び接種率が低下し、コロナ禍前の2019年度は1歳で受ける第一期98.5%、就学前の第二期94.6%と高かったのに、最新の集計で2023年度には第一期94.9%、第二期92%に

なっています。ワクチンの目的は単に免疫をつけることではなく、麻疹で苦しんだり、命を失ったりしないことです。

さらにもう一つ、伝染性紅斑（リンゴ病）も今年注目の感染症です。子どもは罹っても屁ともないけれど、大人がかかるとさあ大変。高熱、むくみ、高度の関節痛を発症します。子どものようにリンゴのほっぺにならないで、痒みのないレース状の紅斑が現れます。知る医師ぞ知る病気です。ただ、以上、全国の感染症事情に注意して罹らないように妊婦が伝染性紅斑に感染すると、胎児にも感染する可能性があり、流産や胎児死亡のリスクが高まります。特に、妊娠20週未満での感染は、胎児死亡率が高く、約8.2%と報告されています。感染した場合、胎児水腫などの重篤な状態を引き起こすこともありますししょう。

さてお待ちかね、久しぶりの久司君こと御嶽海関の話にうつります。いつまで久司君を新聞の記事に載せる日が続くことでしょう。5月11日から始まる大相撲夏場所の番付が発表されました。とうとう十両に番付を下げました。先場所で6勝9敗と5場所連続で負け越し、前頭17枚目から東の十両筆頭に番付を下げました。十両で臨むのは、2015年の秋場所以来となります。地元の上松町の人たちは、「まだ若いし、まだまだ上行けるんじゃないかという感じ。頑張ってほしいだけです」、「負けちゃうと嫌だ。勝ったと聞いたときは見るんだけど、負けた時は見ない。もうちょっと頑張ってほしいけど、十両に落ちたんだ」、「もう引退しちゃうのかななんて、いろいろ考えたんですけど、そこからまたはい上がって頑張るってほしいな。御嶽海、頑張れ」。元学生横綱、元大関と入幕から持ち前の身体で稽古しなくてもすいすいと上位に上がった御嶽海ではあるが、なんといっても稽古嫌いであり、力量の貯金を使い果たした現在、勝ち星を重ねて再び幕内に戻ることはできるのでしょうか、人一倍プライドの高い久司君の今後の身の振り方はどうなるのでしょうか、この夏場所は久司君の進退がかかる場所になりそうです。

わが家の猫ちゃん、シンバ君、わさびちゃん、楓ちゃん、珠ちゃん、ロン君は皆元気です。たくさんのお餌をいつでもたくさん置いてあるせいか、デブ猫にはなっていません。いつでも餌

を食べることができるので、ガツガツして食べることなく、家の中を縦横無尽に走り、キャットタワーを上り下りするので、身体は締まっています。また暖かいソファやマットでよく寝ます。猫もヒトも同じ、健康は睡眠、食事、運動ですね。

私は昨年からまたNHKの大河ドラマを見るようになりまして、昨年は華やかな平安時代を描いた、吉高由里子主演の「光る君へ」、今年は化政文化の発信拠点である世界有数の消費都市であった江戸の町人や芸人たちを描いた、横浜流星（萬屋重三郎役）主演の「べらんぼう」を毎週楽しみに見えています。このドラマに出てくる花魁の五代目瀬川役の小芝風花のファンになりました。盲目の富豪、鳥山検校に1,400両で身請けされ、吉原を去るその最後の日、白無垢の花嫁衣裳を着て、詰めかけた人々の前で最後の「道中」を披露したときの美しさといったら、久しぶりに感動しました。ここで、うちの猫（白黒模様で、公家睫毛と色気黒子）の楓ちゃんと小芝風花をダブらせて、楓ちゃんを擬人化してしまいました。本当に人間はペットを都合よく見ているのだと思ってしまいますが、猫からすれば人間に飼われているのではなく、人間のために家にいてやっているのが関の山でござんすよ。猫が人間の面倒をみてやっていると思ったほうがいいのだと最近猫の気持ちを考えるようになりました。猫の方が嗅覚や聴覚は人間よりもずっとずっと優れていますから、人間様ではなく、猫様と敬ってみてはどうでしょうか。猫派、犬派、猫嫌いなど人間は好き勝手、自分本位のことを言っているようですが、猫の気持ちも一度考えてみたら如何せんすかね（瀬川風）、「てやんでえ、べらんべえ、べらんぼう」。なんて、たわいもないことをつれづれなるままに書いていたら、5月号も終わりに近づいて参りました。

半年ぶりに再会した西友鼎店の垣根にいた茶太郎と半年ぶりに再会！、そのときの感動は次号に。

爽やかな初夏の風に吹かれ、どうぞお健やかな日々をお過ごしください。それでは、ごきげんようさようなら。



まるやまファミリークリニック院長

医学博士

丸山 哲弘

带状疱疹ワクチンが認知症を防ぐ！

～認知症発症リスク20%減！～

80歳までに3人に1人が発症すると言われているほど身近な病気である「带状疱疹」を予防するワクチンに「認知症予防効果がある」というスタンフォード大学のレポートが科学誌「ネイチャー」に掲載され、話題になっています。带状疱疹の発症年齢は50歳以上で65.7%と非常に高い数値を示しており、中でも60代の発症率が1番高くなっています。

带状疱疹ワクチンを接種した人は接種していない人に比べてその後の7年間で認知症を発症する可能性が20%も低いことが分かったのです。オックスフォード大学教授のハリソン氏は「認知症を遅らせる方法がほとんどないなかで、そのリスクを20%減らせるのは画期的。私たちが知る限り最も強力な予防法の1つだ。」と絶賛しています。

～認知症予防に効果がある理由～

「带状疱疹ワクチンが体内に潜むウイルスの再活性化による神経炎症を軽減するため」
ウイルスの再活性と炎症は認知症のリスクにつながり、ワクチンの効果がプラスに働いている可能性がある。

「带状疱疹ワクチンが広範囲に免疫力を活性化させる可能性があるため」
ゲルドセツツァー氏によるとワクチンによって免疫系がより反応しやすくなり、認知症の予防効果が大きいとされており、さらに「男性に比べて女性の方がワクチンが効きやすく認知症予防効果が大きい」と結論づけています。

九州大学の研究では、2025年の認知症患者数は471万6千人となり、2040年には584万2千人、2025年には高齢者の15%にあたる586万6千人に上ると推計されており、日本の介護問題においても、带状疱疹ワクチン接種が福音となる可能性があると言える。ワクチン接種後の6年間で認知症発症リスクを17%低下させ、認知症のない期間が164日以上増加した報告もされています。自治体からの接種費用補助も受けられるため、この機会に積極的な接種をお勧めいたします。

・当院ではシングリックス筋注を推奨しています。

・ご不明な点、心配事などありましたら、スタッフへお声がけ下さい。