



Hatta Medical News

2016年11月号



ヘルペスとは

人に感染するヘルペスウイルスは8種類

人に感染するヘルペスウイルスは全部で8種類あり、代表的なウイルスと病気は次の通りです。

- 単純ヘルペスウイルス1型：口唇ヘルペス、ヘルペス性口内炎、角膜ヘルペスなど
- 単純ヘルペスウイルス2型：性器ヘルペス
- 水痘・带状疱疹ヘルペス：水ぼうそう、带状疱疹

ヘルペスウイルスはとても身近なウイルスで

す「ヘルペス」と聞くとこわい病気のように思えるかもしれませんが、誰もが感染している一般的なウイルスです。例えば、水ぼうそうはほとんどの人が子供のころにかかったことがあるでしょう。また、単純ヘルペスウイルス1型には70～80%、2型には2～10%の日本人が感染していると言われていています。ヘルペスウイルスは、感染していても普段は症状が出ない人も多いのです。

単純ヘルペスによる口唇、性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスは、体のどの場所にも感染し、皮膚に水ぶくれを起こします。代表的なものとして、唇の周辺にできる「口唇ヘルペス」と、性器周辺にできる「性器ヘルペス」があります。症状としては、小さな水ぶくれがいくつかできて、痛がゆい状態が続きます。やがて水ぶくれが破れてかさぶたになると、1～2週間ほどで治ります。治療には、主に抗ヘルペスウイルス薬が使われます。その後も風邪で熱を出したり、疲れたりすると再発することがあります。またヘルペスは大人だけの病気ではなく、子どもがかかりやすいものもあります。

水痘・带状疱疹ヘルペスウイルスによる水ぼうそう、带状疱疹

水ぼうそうの原因となるのが、水痘・带状疱疹ウイルスです。水ぼうそうは発熱と全身に水ぶくれを起こしますが、水ぶくれはやがてかさぶたになり、通常2週間ほどで治ります。しかし、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内からいなくなるわけではありません。何十年も体の中に隠れて（潜伏して）います。

年をとって免疫が低下すると「带状疱疹」として発症します。带状疱疹は、主に体の片側に痛みを伴った赤い発疹、水ぶくれを起こします。



口唇ヘルペス



带状疱疹

Q:带状疱疹は再発しますか？

A:ほとんど、再発することはありません。
带状疱疹は通常、一生に一回しか起こらず、再発することはありません。一度带状疱疹になると、水ぼうそうのウイルスに対する免疫が強くなるためです。2回以上带状疱疹にかかる人の割合は、全体の約1%とされています。

水痘・带状疱疹ワクチンを開始しました

带状疱疹にはかかりたくないものです。水痘・带状疱疹ウイルスと闘うための抗体を、ワクチンを打つことで、体の中に予め作っておきます。ワクチンを打ったからといって絶対に発症しないわけではありませんが、再度ウイルスが活性化したときには神経痛などの痛みや皮膚障害が重症化しにくくなります。ワクチンの有効期間は5年とされています。予防接種料金は8,000円です。ご希望の方はスタッフまでお申し出ください。なお、過去に带状疱疹にかかった人はワクチン以上の免疫を獲得しており、ワクチンは不要です。ご心配な方は、医師にご相談ください。

第8回いきいき健康セミナーのご案内

開催日時：2016年12月10日（土曜日） 申し込み要

開催時間：午後2時～3時 場所：八田内科医院 待合室

第1部



第2部 八田内科医院 八田文裕子先生
「検査で何が分かるの？ Part 1」

参加費無料、申し込み要（一部あたり定員50名）
申し込みが多ければ2部制（3時30分～4時30分）

医療法人 八田内科医院



11・12・1月休診

11/25(水) 一郎先生休診

年末年始休診

12/28(水) 夜診～1/5(木)

予めご了承ください。

第7回いきいき健康セミナー開催記録

10/8日に開催したセミナーは、過去最高の98名と大変大勢の方にご参加頂き「認知症とその予防策」について学びました。まず、物忘れと認知症の違いをご存知ですか？ 次のような例を挙げてみました。

- *印鑑をどこに片付けたかわからない⇒物忘れ
 - *印鑑を片付けたこと自体を思い出せない⇒認知症
- 認知症は発症すると治らない病気ですが、予防できる可能性があります。予防法は、次の二つです。

- ①認知症になりにくい生活習慣
 - ②認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛える
- 下記図を参照してご自分に合った脳トレーニング方法を見つけましょう。



応援に駆け付けて下さった京都腎臓病患者協議会の岩井さん(写真)、若松さん、木村さん



いつものO×クイズで盛り上がりました！



体を動かして脳トレをしました！



最後まで勝ち残った4人の優勝者(第二部)、第一部は2名にクロスワードパズル、100マス計算をプレゼント

認知症になりにくい生活習慣

食習慣	野菜、果物(VC、E、βカロチン)をよく食べる 魚(DHA、EPA)をよく食べる 赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動
対人接触	人とよくお付き合いをする
知的行動習慣	文章を書く、読む、ゲームをする、博物館に行くなど
睡眠習慣	30分以内の昼寝 起床後に時間以内に太陽光を浴びる

認知症で落ちる3つの能力の鍛え方

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶して思い出す	2日、3日遅れの日記をつける レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける 料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
注意分割機能	複数のことを同時に 行うとき、適切に注 意を配る機能	人と話をするとき、相手の表情 や気持ちに注意を向けながら話す 仕事や計算をテキパキと行う 効率の良い買い物の計画を立てる
計画力	新しいことをするとき に、段取りを考えて 実行する能力	旅行の計画を立てる 頭を使うゲーム(囲碁、将棋、麻雀 など)をする やり慣れたことでなく、新しいこと をする

認知症というと記憶障害だけのイメージですが、人の認知機能には、記憶、言語、計算、遂行、判断という5つの能力があります。2、3日前のことを思い出して日記をつけたり、声を出して新聞を読む、簡単な足し算や掛け算を毎日実施する。知らない人とお話したり、おしゃれをして買い物に行くなど、日常生活の中で少し工夫をすれば認知症は予防できます！さあ、今日から実践しましょう。なお、認知症予防は45歳から始めた方がよいと言われています。若い方も他人事ではないので、ご注意を。

人の認知機能



八田内科医院の改革にご協力ください！

本年10/1より「八田内科医院以外にかかっている医療機関を教えてください」という調査をしています。このような取り組みをするのは、患者さんの事をもっと知りたいからです。他院で薬を処方されていることを知らずに、同系列の薬を重複して処方をしたり、検査が重複するという事があります。「この前、〇〇整形でレントゲンを取ったが、レントゲンを何回もとってもいいの？」、「眼科で眼底検査をしたから、ここでは撮らない」と言うことがあります。また整形外科と当院でシブヤ骨粗しょう症の薬が重複していることもあります。糖尿病があるのに痛み止めの注射を受け糖尿病が悪化する、腎機能が弱いの、痛み止めの薬で腎機能が更に悪化するなど、お薬の飲み合わせや副作用は怖いものです。そういう思いで調査をしています。書類提出後に思い出された方や調査後にかかった医療機関があれば、先生にお伝えください。

お薬手帳は一つに！ 処方してもらった薬局がたくさんある方がおられます。それ自体は、構いませんが、お薬手帳は1冊にまとめて下さい。現在、お薬手帳を複数お持ちの方は、一つにまとめましょう！

よりよい医療を行いたい、八田内科医院の改革に皆様のご協力をよろしくお願い致します。(担当、大江)

シリーズ 検査の豆知識(vol 2)

腹部エコーの前にはおしっこ我慢して

腹部のエコーでは、膀胱を観察します。膀胱はご存知のように尿をためる袋のようなものです。袋に水がたまっていると内部をよく観察できませんよね。おしっこを我慢して頂くと膀胱が膨れて内部のポリープやガンを早期発見できます。同じ検査料金ですから、一つでも多くの部位を見てもらったほうがお得です。腹部エコーは食事すると内臓がよく見えませんが、水分はしっかりと摂って頂いて結構です。尿を十分に貯めてから検査を受け、検尿は腹部エコーが終わってからとりましょう。検査待ちの間に排尿が我慢できなくなった方は、先に腹部エコーを実施しますので遠慮なくお申し出ください。