

けんこうふじさわ

VOL.6

2021
Spring

市民の皆さんと共に健康を考え、すこやかな街づくりを応援します

特 集

第15回藤沢の医療を考える集い

私たちが今できる感染予防と健康維持





第15回 ~市民の皆様と一緒に藤沢の医療を考える集いです~ 藤沢の医療を考える集い 私たちが今できる感染予防と健康維持

WEB配信期間 令和2年11月2日～11月30日

毎年市民の皆様にご好評をいただいております「藤沢の医療を考える集い」も15回を重ねました。しかしながら昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、期間限定のWEB配信での開催となりました。感染症に関するタイムリーな内容ですので、ネット環境のない方にも是非お知らせいたく、配信内容の抄録を掲載いたします。コロナ禍の今、不安な日々を過ごしていらっしゃる皆様の生活手段の一助となれば幸いです。(開催期間の都合上、令和2年度のインフルエンザワクチン接種に関する情報も掲載しております。予めご了承下さいませ。)

私たちが今できる
感染予防と
健康維持

忘れないで！

成人・高齢者の
予防接種と健診

現在、世の中は新型コロナウイルス感染症一色になっていますが、それ以外にもたくさんの病気があります。例えば新型コロナウイルス以外の感染症、生活習慣病、がんなどがあります。

今回の「藤沢の医療を考える集い」のテーマになつています「私たちが今できる感染予防と健康維持」の感染予防についてまず説明いたします。

いろいろある



感染症のうち、特にインフルエンザは毎年流行しております。

インフルエンザに罹ると、数日間高熱・寒気・頭痛・関節痛・筋肉痛・だるさなどが続き、非常につらい思いをしますが、多くの場合後遺症も残さず治っていきます。

しかし、ご高齢の方や持病のために細菌やウイルスに対する抵抗力が低下している人がインフルエンザに罹ると、一部の人は肺炎などを併合し命を落とすこともあるため、決して侮ることはできません。したがって、インフルエンザをいか

に予防していくことが重要になってきます。

予防策としましては、手洗いの励行、マスクの着用、そして予防接種です。



インフルエンザワクチンを接種することによりインフルエンザの発症を防いだり、たとえ発症したとしても重症化を防ぐことが期待されます。

藤沢市に住民登録がある方で、65歳以上の方と心臓・腎臓・呼吸器等に機能障害をお持ちの60歳以上65歳未満の方は令和2年10月1日よりインフルエンザの予防接種ができるようになっております。

今お話しした対象者が藤沢市の指定医療機関で予防接種を受ける場合、例年ですと1600円を医療機関にお支払いいただくことになりました。

なつておりました。が、令和2年度に限りまして、令和3年1月31日までであれば、1回限りですが無料で接種できることになりました。

藤沢市内科医会 副会長
高橋内科クリニック 院長
高 橋 敦

つております。1月31日までにワクチンを接種できるように、少し余裕をもって医療機関に予約していただけたらと思います。

また、64歳以下の方は、令和2年10月26日よりインフルエンザの予防接種を受けることができるようになります。

次に肺炎について説明いたします。

肺炎は、特に高齢者に多い病気です。症状は、発熱・咳・痰など風邪の症状と区別がつきにくい場合がありますが、肺炎になると呼吸が苦しくなり、命を落とすこともあります。日本人の死因として、第一位は悪性新生物、第二位は心疾患、そして第三位が肺炎となつております。若い方も肺炎になることがあります。若い方も肺炎になることがあります。肺炎で亡くなる方の実に9割以上が65歳以上といわれており、注意が必要です。また、持病のため細菌やウイルスに対する抵抗力が低下している人も注意が必要です。



したがつて、肺炎をいかに予防していくかが重要なことがあります。予防策としましては、インフルエンザの場合と同じく手洗いの励行、マスクの着用、そして予防接種です。

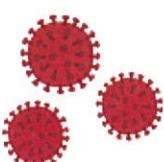
肺炎で一番多い病原菌は肺炎球菌です。したがつて、肺炎球菌ワクチンを接種することにより肺炎の発症を防いだり、たとえ発症し



新型コロナウイルス

感染症について わかつてること

1. まず敵を知ろう 「新型コロナウイルスの 基本情報」



新型コロナウイルスを電子顕微鏡で観察すると、表面にイボイボの形をしたタンパク質が埋め込まれています。これをスペイク蛋白と言い、これがウイルスの周りを取り囲んでいて、王冠のように見えるのでCrown(王冠) ||コロナと名付けられました。新型コロナウイルス感染症の世界全体の死亡率は約2.7%（講演時点）で、季節性インフルエンザの死亡率（0.1%）よりは高い数値で、決して軽視して良いウイルスではありません。

海外の報告では新型コロナウイルス感染症における発熱の頻度は成人が71%、小児が56%、咳嗽の頻度は成人が80%、小児が54%でした。その他にも息切れ、筋肉痛、咽頭痛、頭痛、嘔気、嘔吐、下痢など多くの症状が報告されています。どれも普通のカゼでも見られる症状ですので、症状だけ新型コロナウイルス感染症と診断することは困難です。一方で、特に若年者に見られることが多い嗅覚障害、味覚障害は比較的新型コロナウイルス感染症に特徴的です。また、小児はほとんどの症状が成人よりも出現頻度が低いことが分かっています。発熱や咳嗽がないからといって、新型コロナウイルスに感染していないとは言い切れません。感染者の80%は軽症で自然に治癒します。一方で自

2. 新型コロナウイルス 感染症の症状

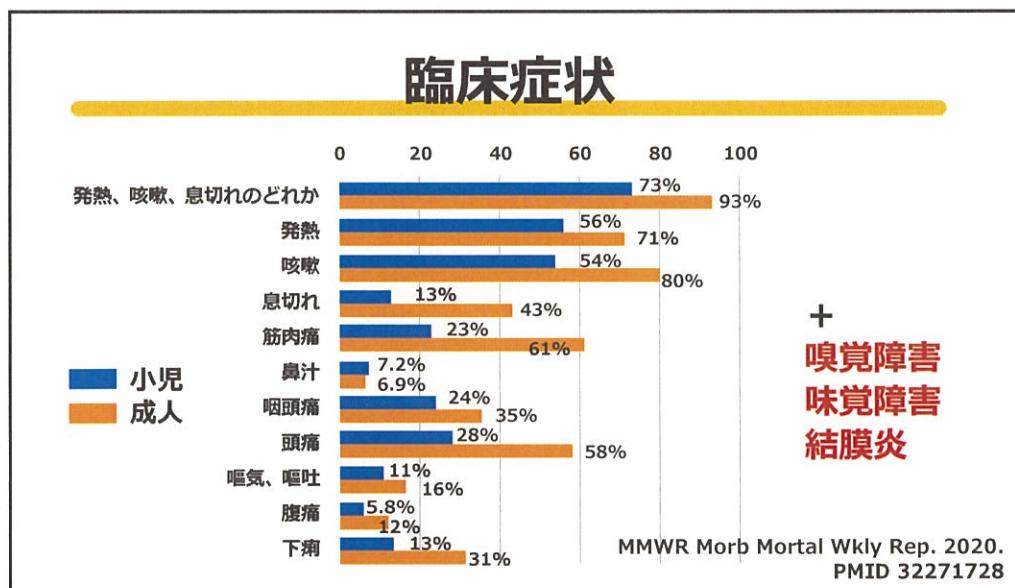


藤沢市民病院 臨床検査科
清水博之

%は呼吸困難などの症状が悪化し、入院する必要があります。特に、65歳以上の高齢者、慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満の方は重症化しやすいことが分かっていますので注意が必要です。

+ 嗅覚障害 味覚障害 結膜炎

MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2020.
PMID 32271728



国内での年齢別罹患率を計算すると、20歳未満は全体の8%です（2020年9月2日厚労省データ）。この年齢の人口比率は17%です。で、小児は罹患しにくいことが分かります。また、日本人の死亡率は1.9%で、世界全体の平均よりは低いですが、50～60歳以上の高齢者では、より高い死亡率になります。

国内では現時点（2020年9月18日現在）で新型コロナウイルス感染症によって亡くなった子どもはいません。子どもは新型コロナウイルスに感染しにくいことが疫学モデルから分かれています。また中国からの報告で年齢別の重症度を比較すると、90%以上は軽症あるいは中等症で軽快しますが、1歳未満の乳児に限っては重症8.8%、最重症1.9%です。赤ちゃんは注意が必要です。毎年冬になり、インフルエンザが流行すると、全国各地で学級閉鎖が行われます。これはインフルエンザウイルスが子どもたちの間で瞬く間に感染拡大することを防ぐためです。一方で今回の新型コロナウイルスは、子ども同士で爆発的に感染が拡大することはありません。文部科学省のデータによると、新型コロナウイルス感染症を発症した子どもの56%が家庭内でもらっています。特に小学生は75%が家族の他の人から感染しています。新型コロナウイルスの感染経路は、大人から大人が中心で、ときには大人から子どもへ感染し、子どもたちのパターンは稀と考

3. 子どもの 新型コロナウイルス感染症



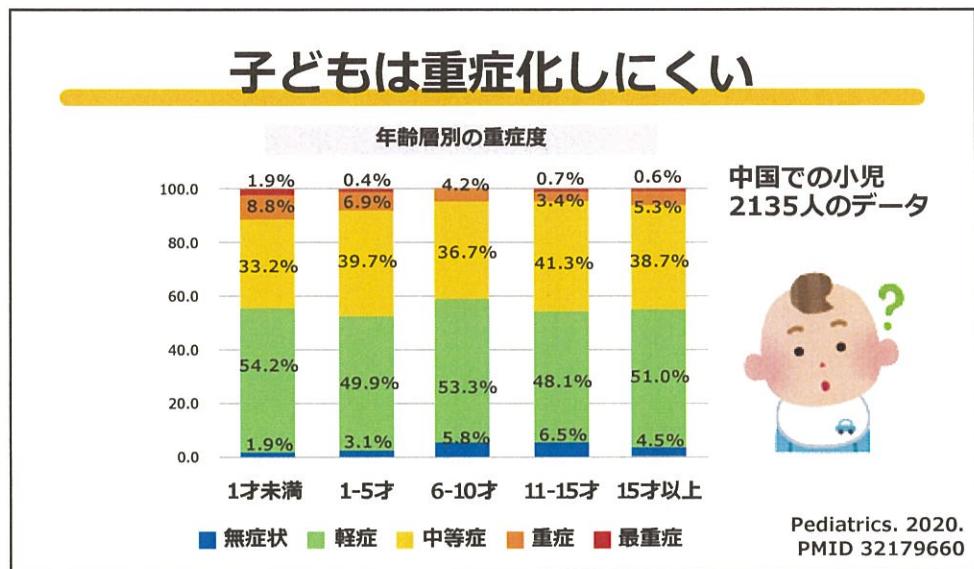
新型コロナウイルスは咳やくしゃみ、会話によって飛び散ったウイルスが口や鼻などの粘膜から感染する飛沫感染と、ウイルスが経路をできる限り遮断することができます。大切なことは、これらの分かつている感染指を介して鼻や口、目から感染する接触感染があります。大切なことを経路をできる限り遮断することで

会常識です。他人を守るために必要な社会常識です。



マスクをしよう

4. 感染対策について



す。まず三密空間を避けます。また、フェイジカルディスタンスを維持することです。加えて、手指衛生を正しい方法で、正しいタイミングで行う習慣をつけることが必要です。アルコールの手指消毒は水や石鹼がなくてもできることで、携帯しておくと便利です。もうひとつ大切な対策があります。それはユニバーサルマスクです。新型コロナウイルス感染症は発症する2～3日前から感染力があります。この人々は、自分が発症する前なので、自分がウイルスを巻き散らかしていることに気が付いていません。つまり、誰もがすでに新型コロナウイルスに感染して、ウイルスを排出している可能性を考えて行動しなければなりません。もしすぐ隣に高齢者がいたら、どうなるでしょうか。そこで、周囲に誰もいない状況以外では、常にマスクをすることが必要です。マスクは自分のためだけでなく、他人を守るために必要な社会常識です。

三密を回避する行動を

会議室、塾、図書館、映画館、カラオケボックス

部屋の広さより換気の程度

窓やドアを1時間に2回以上、数分間開放を。

テーマパーク、大型商業施設、スーパー、学校、電車、喫煙所、ライブハウス、喫茶店、レストラン

職場、飲食店、電車・バス内での会話、グループでのランニング、ウォーキングなど、あらゆる場面で起こり得る。

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面



会話、発声、運動のときに、充分な距離を保ち、マスクを着用する。

手を伸ばしても届かない距離
(2m以上、最低でも1m)

今こそ考え方！

子どもの予防接種と 乳幼児健診の大切さ



皆さん、コロナ禍の育児は本当に大変なことだと思います。感染対策に配慮したり遊び盛りなのに満足に外出できなかつたり、不自由さを感じながら子育てされていらっしゃる方が多いのではないかでしょうか。

今回のテーマである子どもの予防接種と乳幼児健診は、子どもの健やかな育ちにとって欠かすことできません。外出自粛を心がけられる日々が続いていますが、これらの受診を控える必要はなく、むしろ適切な時期に受けていただくことが大切です。

今回は小児科医の立場からまず予防接種の必要性についてお話しし、後半では藤沢市の乳幼児健診をご紹介いたします。それぞれのご家庭でお子さんの健康について考えるきっかけになれば幸いです。

● 予防接種

つて い ま す か ? V P D ..



藤沢市医師会小児科医会
かるがも藤沢クリニック 院長
江 田 明日香

● 知っていますか？ VPD・ワクチンで防げる病気

私たちには昔から、数々の感染症の脅威と隣り合わせの暮らしをしてきました。現在も新型コロナウイルスを始め世界中に多くの感染症が存在し、年間何十万、何百万という人の命を奪っている感染症もあります。

そのような中で、根本的治療がなく人々の健康に大きな影響を及ぼす病気を予防するためにワクチンが開発されました。ワクチンで防げる病気のことを VPD (Vaccine Preventable Diseases) 呼びます。小さなお子さんたちは免疫（病気に対する抵抗力）がまだ未熟なため、さまざまな感染症にかかりやすい時期です。数ある感染症に対してワクチンで防げる病気（VPD）は、「一部ですが、少なくとも VPD を予

予防接種を
する大切な目
的は主に三つ

予防接種の目的を知ろう



も症状が軽く済むためです。これは予防接種を受けるご本人のための目的です。二つ目は、自分の周りの大切な人たちを守ることです。予防接種を受けずにV.P.D.にかかる

りです。定期接種のワクチンは10種類、14の感染症です（2021年3月現在）。任意接種のワクチンは様々な事情でまだ定期接種になつていませんが、いずれは全ての子どもが平等に定期接種として受け欲しいものばかりです。ぜひ積極的に接種を受けましょう。

予防接種を受けなかつたら
どうなる!?



つてしまい、弟や妹、おなかの赤ちゃん、お友だちなどにうつしてしまったら大変です。また予防接種を受けられる人たちがきちんと接種することにより、地域社会でV.P.Dの流行を防ぐという三つ目の目的を果たすことができます。免疫力の弱い人たち（赤ちゃんや妊婦さん、高齢者、病気の影響で予防接種を受けられない人たち）をV.P.Dから守ることができるのであります。みんなで協力して安心できる社会を作れると良いなと思います。

や、海外から持ち込まれて可能性があるものもあります。例えば麻疹（はしか）

般の方によく知られているV.P.D.によって苦しんだり後遺症を患つたり、場合によつては命を落としたりすることがあります。すでに国内では発生しにくく抑えられてゐる感染症も、みんなが予防接種を止めたらまた感染が広がるもの

麻まるる

在も、水ぼう
そうやおたふ
くかぜなど一
般の方によく知られているV.P.D.
によって苦しんだり後遺症を患つ
たり、場合によつては命を落とし
たりすることがあります。すでに
国内では発生しにくく抑えられて
いる感染症も、みんなが予防接種
を止めたらまた感染が広がるもの
や、海外から

は有効な治療がない上に、子ども

の場合には先進国でもおよそ千人
に一人は亡くなる重篤な感染症で
す。現在も国外から持ち込まれる
麻疹ウイルスによって集団発生が
起ることがあり、現に数年前に

は藤沢市内でも集団感染が発生し
ました。重症化する患者さんを診
ている医療従事者としては、ぜひ
このような事実を多くの方に知つ
ていただきたいと思います。



予防接種は世界中で行われてい
て、多くの科学的な調査によつ
て安全性が確認されています。自然
感染よりはるかに安全な予防接種
をスケジュール通りに進めること
が大切です。時に合併症で苦しん
だり他の人にうつしてしまつたり
する自然感染と比べて、予防接種
は実際に発病させずに安全に免疫
を作り出し、他の人へも広げませ
ん。他にご心配なことや分からな
いことがあればかかりつけ医にご
相談いただき安心して接種を受け
てください。

よつて、気づ
かれにくい目
の病気の早期
発見が期待さ
れています。



藤沢市では
生後4か月と
9～10か月で
個別健診を、
1歳半と3歳
半で集団健診を設けています。乳
歯が生えそろう2歳半では歯科健
診を行っています。健診の主な目
的は、お子さんが元気に育つてい
るか、また病気が隠れていないか
を保護者の方と一緒に確認するこ
とです。必要があれば経過観察や
医療受診を紹介します。2020
年から藤沢市の3歳半健診では、
新たに視機能のスクリーニング検

予防接種の安全性

お子さんが
お生まれにな
ると、順調な
発育発達を確
認する乳幼児健診を定期的に受け
ていただくことができます。コロ
ナ禍においても、全国で感染対策
をしながら積極的に健診を行つて
います。

藤沢市では
生後4か月と
9～10か月で
個別健診を、
1歳半と3歳
半で集団健診を設けています。乳
歯が生えそろう2歳半では歯科健
診を行っています。健診の主な目
的は、お子さんが元気に育つてい
るか、また病気が隠れていないか
を保護者の方と一緒に確認するこ
とです。必要があれば経過観察や
医療受診を紹介します。2020
年から藤沢市の3歳半健診では、
新たに視機能のスクリーニング検

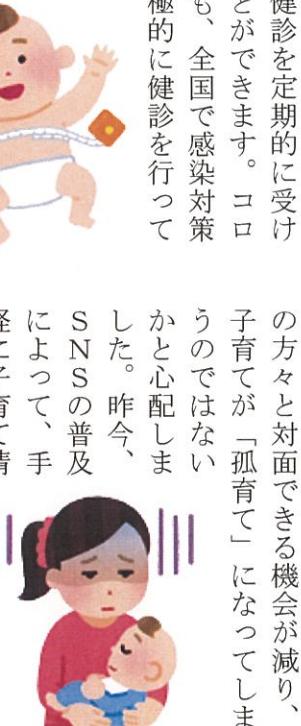
●乳幼児健診

●最後に

でも早く落ち着
き、これまで通
りの生活が戻る
ことを心から願
っています。

1. 「VPDを知つて、子どもを守る
うの会」ホームページ
<https://www.know-vpd.jp/>
2. 岡部信彦ら（2019）
予防接種に関するQ&A集
<http://www.vpd.jp/>

参考資料



予防接種は新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年は一時的に予防接種の受診控えや集団健診の中止が起こりました。私たち支援者も保護者の方々と対面できる機会が減り、子育てが「孤育て」になつてしまふのではないかと心配しました。昨今、SNSの普及によって、手軽に子育て情報を探せるようになりましたが、予防接種のほかお子さんの健康に関わる保健医療情報においては、

3. 『小児内科』『小児外科』編集委員会共編（2013）
予防接種Q&A改訂第3版
東京医学社

まだしばらくは新型コロナウイルス感染症への心配が続きますが、地域子育て支援をする専門家は皆さんの子育てを応援しています。困ったことがあればご相談ください。そして感染拡大が少しで

図 日本で子どもが予防接種を受けられるVPD

定期接種

- ◆ B型肝炎
 - ◆ 口タウイルス感染症
 - ◆ ヒブ感染症
 - ◆ 肺炎球菌感染症
 - ◆ ジフテリア
 - ◆ 破傷風
 - ◆ 百日咳
-
- ◆ ポリオ
 - ◆ 結核
 - ◆ 麻しん（はしか）
 - ◆ 風しん（三日はしか）
 - ◆ 水痘（みずぼうそう）
 - ◆ 日本脳炎
 - ◆ H PV感染症

任意接種

- ◆ おたふくかぜ
 - ◆ インフルエンザ
- ◆ A型肝炎
 - ◆ 髄膜炎菌感染症





地域医療に貢献できる看護師を育成します

公益社団法人 藤沢市医師会 湘南看護専門学校

藤沢市大庭5062番地3 TEL : 0466-86-5440
<http://www.shounankango.ac.jp>



湘南ナース 湘南看護専門学校を卒業後、2市1町（藤沢市・茅ヶ崎市・寒川町）の湘南ナース養成プログラム参加医療機関に就職することにより、新卒者コースに基づいた3年間の研修を修了した一定水準以上の看護実践能力を備えていると認められた看護師に与えられる称号です。あなたも素敵な**湘南ナース**になりませんか！

南休日夜間急病診療所 TEL. 0466-23-5000

藤沢市片瀬339-1
(藤沢市医師会館内)

【診療科目】
内科・小児科

※受付は、診療時間終了の30分前までにお済ませください。



診療日	診療時間
平日（月～金）	診療しておりません
土曜日	午後 6時～午後11時
日曜日・祝日	午前 9時～正午 午後 1時～午後 5時 午後 6時～午後11時

北休日夜間急病診療所 TEL. 0466-88-7301

藤沢市大庭5527-1
(藤沢市保健医療センター内)

【診療科目】
内科・小児科・耳鼻科

※耳鼻科については上記の電話番号にお問合せください。
※受付は診療時間終了の30分前までにお済ませください。
(平日は15分前まで)



診療日	診療時間
平日（月～金）	午後 8時～午後11時
土曜日	午後 6時～午後11時 午後11時～翌朝 7時30分／小児科は午後11時まで
日曜日・祝日	午前 9時～正午／午後 1時～午後 5時 午後 6時～午後11時 午後11時～翌朝 7時30分／小児科は午後11時まで

日曜日・祝日 午前 9時～午後 5時

眼科、外科1次（外科・整形外科）、産婦人科は当番医療機関で実施
(当番医療機関については、南北休日夜間急病診療所へお問合せください。)

編集後記

2回目の緊急事態宣言は解除されました。引き続き感染防止へのご協力をお願いいたします。長期に亘る感染への不安、自粛生活でのストレスで体調を崩されている方も多いことと思います。天気の良い日は外に出て深呼吸してみましょう。散歩や軽いストレッチなど血流を良くすることも大切です。藤沢市医師会では「北休日夜間急病診療所」にて発熱診療を行っております。発熱の症状のある方はお電話でご相談ください。市民の皆様の健康をお守りするために、このコロナ禍を乗り切るべく努力してまいります。

広報誌作成特別委員会一同

発行：公益社団法人藤沢市医師会 藤沢市片瀬339-1 TEL : 0466-22-3041
ホームページアドレス <http://www.fujisawa-med.com>