

あけましておめでとうございます。

波乱万丈が当たり前の世の中で、今年こそ、平穏な年になりますように。

昨年暮れに我が国の年間出生数が 90 万人を切ったというニュースがありました。つい最近まで 100 万人と思っていた私は愕然としました。これからは看護学校の講義で、年間 100 万人の出生とは言えなくなります。出生数減少の原因は主に 3 つあります。1. 結婚率の低下、2. 晩婚化による出生率低下、3. 夫婦の出産数の低下です。3 については「お金がかかる」という経済的な理由と、「欲しいのにできない」という医学的な理由があります。国は、子育て支援や働き方改革など様々な社会制度の改革を行っていますが、時代の流れを変えることは容易ではありません。

今年はずみ年、ずみ算というごとく子孫繁栄の象徴でもあるずみにあやかって、起死回生の施策はないものでしょうか。



【最近目立つ病気】

昨年の秋から流行がはじまったインフルエンザは例年よりも 1 か月くらい早く推移しています。A 型ばかりですが、当初 A ソ連型 (H1N1) で最近では A 香港型 (H3N2) も出ているそうです。当院では、まだ 2 度かかった方はいませんが、1 度かかっても注意が必要です。

インフルエンザだけではなく、様々な感染症が見られだしました。溶連菌感染症、アデノウイルス感染症、RS ウイルス感染症、ヒトメタニューモウイルス感染症、感染性胃腸炎がオールスターで流行しています。迅速診断キットで診断できるものが増え、検査が増えています。鼻腔内や口腔内に綿棒を突っこんで粘液を取ってくる検査ですので痛みや不快感を伴います。検査によって治療が決まり病気の経過が予想できますので、我慢をお願いします。

【インフルエンザ】

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原体とする急性の呼吸器感染症で、毎年世界中で流行がみられます。主な感染経路は咳、くしゃみ、会話等から発生する飛沫による感染（飛沫感染）で、他に飛沫の付着物に触れた手指を介した接触感染もあります。感染後、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが出現し、鼻水・咳などの呼吸器症状がこれに続きますが、いわゆる「通常感冒」と比べて全身症状が強いことが特徴です。通常は 1 週間前後の経過で軽快します。

インフルエンザ定点当たり報告数は、2019 年第 43 週以降、継続して増加しています。また、2019 年第 36 週以降これまでの累積の推計受診者数は約 64.9 万人となり、15 歳未満が 58%、70 歳以上が 4% と推計されました。

インフルエンザウイルス型別の検出状況について、今シーズンはこれまでに AH1pdm09 が 627 株 (91%)、AH3 が 36 株 (5%)、B 型が 27 株 (4%)、山形系統 1 株、ビクトリア系統 25 株、系統不明 1 株) が検出され、AH1pdm09 が大半を占めており、昨シーズンと同様に A 型ウイルスが中心となっています。

例年のインフルエンザは、全国の定点当たり報告数が 1.00 以上（通常の流行開始の指標）となる 11 月末から 12 月にかけて流行が開始し、ピークは 1 月末から 2 月上旬が多いです。今シーズンは、沖縄

県で 9 ~ 10 月にかけて大規模な地域流行が発生しその後減少、さらに全国的に再度増加し、11 月上旬に全国的な流行開始の判断に至りましたが、第 48 週の定点当たり報告数 5.52 は、新型インフルエンザが発生した 2009 年を除けば、感染症法施行の 1999 年 4 月以降、最も高い値です。

インフルエンザの感染予防策としては、飛沫感染対策としての咳エチケット（有症者自身がマスクを着用し、咳をする際にはティッシュやハンカチで口を覆う等の対応を行うこと）、接触感染対策としての手洗い等の手指衛生を徹底することが重要です。なお、2019/20 シーズンは、例年通り A 型 2 亜型と B 型 2 系統による 4 価のインフルエンザワクチンが製造されており、65 歳以上の高齢者、又は 60 ~ 64 歳で心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、あるいはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方は、予防接種法上の定期接種の対象となっています。（国立感染症研究所ホームページ参照）

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/flu-m/flu-idwrc.html>



【便秘】

便秘の基本的な治療法は、運動や排便習慣を正しく身につけるための「生活指導」、食事や飲み物に関する「食事療法」、そして「薬物療法」が中心となります。いわゆる便秘薬には次に述べるようなものがあります。

【緩下剤】：腸の働きを促したり、便をやわらかくしたりして、排便を促進させる薬です。市販の便秘薬（下剤）の多くも同じ作用です。作用によっていくつかの種類があります。

一腸を刺激して蠕動（ぜんどう）運動を促すタイプ（刺激性下剤：センラド・ピコスルファートトリウムなど）

一浸透圧の作用で腸内に水分を引き込み、便をやわらかくするタイプ（塩類下剤：酸化マグネシウム・モベコルなど）

一多量の水分が硬くなった便に吸収されてふくらむことで、排便を促すタイプ（膨張性下剤：ポリカルボフィルカルシウムなど）

【上皮機能変容薬】：近年登場した薬で、腸の粘膜細胞の受容体あるいはチャンネルに作用し、水分分泌を促進することにより、便通を改善する薬です（アミティーザ・リンゼス・グーフイスなど）。

【消化管運動賦活薬】：消化管の壁内にある受容体を刺激して、消化管の運動を促進させる薬です（ミツリドなど）。

【漢方薬】：漢方薬にはさまざまな生薬が配合されているため、症状や病態に応じて使い分ける必要があります。排便時に苦痛を伴う場合や、硬い便のため肛門から出血する場合はご相談ください。

おしらせ



☆西念の駅西福祉健康センター内の金沢広域急病センター（Tel:222-0099）では午後 7 時 30 分から 11 時まで、小児科と内科の診療を年中無休で行っています。加畑の担当は 2/6 の予定です。なお、1/12 は当番医です。

☆金沢市では乳幼児の任意接種のワクチン（ロタウイルス・おたふくかぜ・インフルエンザ・B 型肝炎）についての助成金制度を行っています。詳細は受付でお尋ね下さい。

☆当院では令和 2 年 2 月 29 日までプレミアム商品券を使用できます。

☆世界の宝「憲法 9 条」を次の世代に贈りましょう。

