

腰をひねる動作は腰痛の原因になるようです。テニスをしていた若い頃、ぎっくり腰で寝込んだことがありました。以来、用心してきたつもりですが、2月のある日に左下肢痛で歩けなくなりました。臨時休診で皆様にご迷惑をおかけしてしまい、大変申し訳なく思っています。腰椎の画像診断のため、はじめてMRIを経験しました。円筒形の狭い場所に入るのにも不安を感じましたが、撮影開始と同時に始まった工事現場にいるような騒音にびっくりしました。ヘッドホンからの音楽もかき消されてしまう大音量の中で約30分間身じろぎもできずにいることは修行のように感じました。今後、皆様にMRI検査をお勧めする時は、撮影時の大音量と所用時間をしっかりとお伝えしておくべきだと肝に銘じました。また、閉所恐怖症の方には無理だと思います。撮った画像を見せていただきましたが、解剖の教科書にある図譜のように詳細でした。診断は「腰部椎間板外側ヘルニア+年齢相応の脊柱管狭窄」、お蔭さまで回復中です。

[最近目立つ病気]

新型コロナウイルス感染症の第8波が終息し、A型インフルエンザのピークも過ぎて感染症は落ち着いた感じですが、しかし、胃腸炎はまだ流行しており、アデノウイルス感染症や溶連菌感染症も時折みかけます。RSウイルス感染症やヒトメタニューモウイルス感染症はほとんど見られなくなりました。

石川県や北陸3県では3年ぶりにインフルエンザの大流行がみられました。ほとんどがA香港型亜型です。今後、B型の動向が気になります。

感染症ではありませんが、花粉症の人が目立ちます。環境省が過去10年間で最も多い飛散量になると予測したとおり、今年はひどい人が多いようです。はじめて花粉症になった方もみられます。スギ花粉の次はヒノキ、そしてカモガヤと続きます。アレルギーのある人にとっては辛い季節です。

[花粉症など]

アレルギー性鼻炎の中で季節性に起こるものを花粉症と呼んでいます。原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では、約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。主なアレルゲンは、スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなどです。最近の調査では、日本人の約4割がスギ花粉症だそうです。症状は鼻の三大症状（くしゃみ、鼻水、鼻づまり）だけでなく、目の症状（かゆみ、涙、充血など）を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。

さらに、シラカンバ、ハンノキ、イネ科花粉症などの人が、ある果物や野菜を食べると、口の中がかゆくなり、腫れたりする「口腔アレルギー症候群」(OAS)という症状もあります。花粉症の方には花粉のアレルゲンに対するIgE抗体があります。生野菜や果物のアレルゲンは花粉のアレルゲンと構造が似ているので、IgE抗体が構造の似たアレルゲンと反応し、口腔内でアレルギーが起きることがあります。この交差反応により、花粉症の方が生野菜や果物を食べたときに起こる症状を一括して口腔アレルギー症候群と言います。

野菜や果物が口腔粘膜に接触すると、その直後から数分以内に口腔、咽頭、口唇粘膜の刺激感、かゆみなどが誘発されます。多くの症状は口腔内にとどまり自然に消退しますが、時に消化器症状が誘発されたり、大豆(特に豆乳)やセロリ、スパイスではアナフィラキシーショックなど重篤な全身症状を呈することがあり注意が必要です。



[HPVワクチン]

令和4年度からHPVワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)の定期接種は、国による積極的勧奨の対象となりました。令和5年度4月からシルガード9が定期接種として採用されます。

これまでのサーバリックスおよびガーダシルは、子宮頸がんをおこしやすい種類(型)であるHPV16型と18型の感染を防ぐことができます。そのことにより、子宮頸がんの原因の50~70%を防ぎます。新しく採用されたシルガード9は、HPV16型と18型に加え、ほかの5種類のHPVの感染も防ぐため、子宮頸がんの原因の80~90%を防ぎます。

効果について具体的には、海外や日本で行われた疫学調査によると、HPVワクチンを導入することにより、子宮頸がんの前がん病変を予防する効果が示されています。また、接種が進んでいる一部の国では、子宮頸がんそのものを予防する効果があることも分かっています。HPVワクチンの接種を1万人が受けると、受けなければ子宮頸がんになっていた約70人が、がんにならなくてすみ、約20人の命が助かる、と試算されています。

これに対してワクチン接種によるリスクは、因果関係があるかどうかわからないものや、接種後短期間で回復した症状をふくめて、HPVワクチン接種後に生じた症状として報告があったのは、接種1万人あたり、サーバリックスまたはガーダシルでは約9人、シルガード9では約8人です。このうち、報告した医師や企

業が重篤と判断した人は、接種1万人あたり、サーバリックスまたはガーダシルでは約5人、シルガード9では約7人です。接種するかどうか迷うことが多いと思いますが、遠慮なくかかりつけ医にお尋ねください。

[4種混合ワクチン等の接種が生後2か月から可能]

令和4年末の厚生労働省からの通達により4種混合ワクチン、3種混合ワクチンの接種対象年齢を生後3月以上から生後2月以上に拡大することになりました。また、これに伴い、不活化ポリオワクチンについても、同様の措置がとられ令和5年4月から適用されます。



☆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6/1と8/3の予定です。なお5/5は当番医です。

☆金沢市では乳幼児の任意接種のワクチン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。

☆当院のHp (<https://kabata-cl.jp>) から順番待ちシステムにアクセスできます。ネットで順番予約ができますので、ご利用ください。

☆令和5年3月2日からユビー(株)のAI問診と連携しています。待ち時間の間に是非ご利用ください。

☆世界の宝「憲法9条」を次の世代に贈りましょう。

