

# 徳権会 医療福祉情報



内科 大楽先生

今回もたばこについてお話しします。2006年より禁煙治療が健康保険でうけられます。禁煙治療を健康保険でうけるには4つの条件を満たす必要があり、1回目の診察で医師が確認します。条件を満たさなければ、自由診断となります。

- ニコチン依存症を診断するテスト（TDS）で5点以上
- ①自分が吸うつもりより、ずっと多く吸ってしまう。
- ②禁煙や本数を減らそうとしたができなかった。
- ③禁煙したり本数減らそうとしたがタバコがほしくてだめだった。
- ④禁煙したり、本数を減らした時次の症状が出たか（イライラ・神経質・落ち着かない・集中できない・憂鬱・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手の震え・食欲・体重増加）
- ⑤④の症状を減らすためにまた煙草を吸ったか。
- ⑥重い病気のときたばこをやめられなかったか。
- ⑦たばこのために自分に健康問題が起きているとわかって吸っていたか。
- ⑧たばこのため、精神的な問題（神経質・不安・抗うつなど）が起きていても吸っていたか。
- ⑨自分がたばこに依存していると感じることがあるか。
- ⑩たばこを吸えない仕事や付き合いを避けることが何度あったか。
- 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上
- 禁煙したいと思っている
- 医師から受けた禁煙治療の説明に同意



心療内科 田村先生

例年の数倍の花粉飛散から始まり、夏を思わせる気温上昇、桜の木も萌え始め、春から梅雨への移り変わりを感じます。この時期、耳にすることの一つが麻疹です。麻疹は子どもが罹るイメージですが、実績としては成人の麻疹が多いです。今回はそのお話。

麻疹の予防接種は1978年から始まり、当初は1回接種でしたが、2006年4月からは2回接種になりました。この境目にいる世代が1990年4月2日以前に生まれた人たちです（現在28歳以上の人）。1回接種では免疫を獲得出来ないこともあるようです。一方で、予防接種を1回も行っていない1978年以前の人たちは直接感染し、免疫を持っているとされています。また、予防接種の効果は10年ほどとも言われており、大人になり効果が切れたことも背景として挙げられております。転ばぬ先の杖として、感染力の強い麻疹の予防には成人になってからの予防接種が効果的なようです。

今回は成人の麻疹についてお話ししました。平成27年3月、WHO西太平洋地域事務局より日本は麻疹の排除状態にあることが設定されましたが、輸入感染のリスクはあります。海外旅行の際には、パスポートと予防接種が必要な時代がくるかもしれませんね。季節の変わり目ということもあります。皆様、くれぐれもご愛くださいませ。

在宅往診部 訪問リハビリ  
森理学療法士



4月に入り、25℃を超える日が散見するようになりました。そこで、気を付けたいのが水分摂取です。体内の水分は、血管内、消化管内そして筋肉内に蓄えられています。水分は脂肪には蓄えられないのです。ですので、体重に対して筋肉量の少ない乳幼児や高齢者の方は、体内の水分量が少なくなりがちで、こまめに摂取する必要があります。暑い日が多くなると思いますが、体調管理し健康的に過ごされることをお祈りします。

田中看護師



新緑の時期で外出する機会も多くなるこの頃ですが気になるのが紫外線ですね。オゾン層の破壊がほぼ全世界で生じており、それに伴って有害紫外線の増加による白内障や皮膚がんなど人体への健康被害が懸念されています。

しかし、少しも日射しにあたらないというのは体にとっても心にとってもマイナスです。最近ではおしゃれなUVケアグッズや日焼け止めクリームも豊富に出回っています。ご自分の体質に合った物や気分によって変えられるサンングラスやストールなどを取り入れて楽しくUVケアして安心して外出を楽しみたいですね。

在宅往診部  
歯科医師 清水先生



みなさん歯医者さんには定期的に受診していますか？痛みがない、大丈夫！と思っていても、歯磨きだけでは落とせない汚れはたくさんあり、そのままにしておくと気づかないうちに虫歯が進行してしまったりします。痛みがないからこそ、歯医者さんに受診し、虫歯予防をしましょう！

在宅往診部  
小野歯科衛生士



今の季節、寒暖差により、体調が崩れやすくなっています。体調が崩れると歯にも影響してきます。歯茎が腫れたり痛みが出てきたり・・・。日頃の歯磨きが重要になってきますので、朝晩は必ず歯磨きを行うようにしましょう。

## ゆとりあからのお知らせ

心療内科の上里彰仁先生が、東京医科歯科大学医学部付属病院の国際診療部部長兼、医学部講師に就任されました。

