

		午前	午後		予定・備考
10月1日	水		休診	13:10~	准看学院講義
10月2日	木				
10月3日	金				
10月4日	土		~15時		
10月5日	日	休診	休診		矢巾町
10月6日	月				
10月7日	火				
10月8日	水		休診	19:00~	休日夜間急病診療所当番(根城)
10月9日	木				
10月10日	金				
10月11日	土		~14時		午後2時まで
10月12日	日	休診	休診		日本タバコフリー学会(西宮)
10月13日	月	休診	休診		日本タバコフリー学会(西宮)
10月14日	火				
10月15日	水		休診	11:30~	白銀台保育園健診
10月16日	木				
10月17日	金				
10月18日	土		~15時	19:00~	休日夜間急病診療所当番(根城)
10月19日	日	休診	休診		
10月20日	月				
10月21日	火				
10月22日	水		休診	13:10~	准看学院禁煙講義
10月23日	木				霜降
10月24日	金				
10月25日	土		~15時	15:00~	日本小児科学会青森地方会(八戸)
10月26日	日	休診	休診		
10月27日	月			13:00~	是川小就学時健診
10月28日	火			13:15~	3歳児健診 / 八戸市小児科医会
10月29日	水		休診	19:00~	休日夜間急病診療所当番(根城)
10月30日	木				
10月31日	金				



● 院内版感染症情報 ~2014年第39週 (09/22~09/28)

	2014年	第22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39週
インフルエンザ	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
咽頭結膜熱	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
A群溶連菌咽頭炎	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
感染性胃腸炎	4	5	2	4	5	2	2	1	1	1	3	3	4	3	2	4	5	0	0
水痘	1	0	3	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	0
手足口病	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
伝染性紅斑	1	0	0	0	2	2	3	1	2	0	1	1	0	2	0	0	0	0	0
突発性発疹	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
百日咳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ヘルパンギーナ	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0
流行性耳下腺炎	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1

8月までみられていた高熱が2日程度続く夏かぜは9月中旬には終息し、それと入れ替わりに、毎年この時期に増えてくる「咳が多くなる風邪」が流行してきています。その中には乳幼児で重症化しやすいRSウイルスも含まれているはずなので注意が必要です。感染性胃腸炎は夏かぜのタイプから、秋~冬に流行するノロウイルスなどに移行してくる谷間で、10月~11月にかけて急増してくる見込みです。ノロウイルスは健康な小児では重症化しないので(メディアの誇張報道による誤解)、吐き気・嘔吐のある一晩を、吐き気がおさまるまで水分もとらせずに待てば、数日で自然に治っていきます。下痢のときにイオン飲料(ポカリ)は長引かせる原因になります。

● 水ぼうそうの定期予防接種 10月1日より 経過措置は来年3月まで

これまでお知らせした通り、10月1日より水ぼうそう(水痘)の予防接種が定期接種(無料)になります。(八戸市、階上町、県内の全市町村=広域接種)

3歳~4歳児への接種は来年3月末まで限定の経過措置ですのでご注意ください。(次項に詳細情報)

対象 ①1～2歳（生後12カ月～36カ月まで）
 ②3～4歳（生後36カ月～60カ月まで） ※2015年3月31日まで
 接種 ①3カ月以上の間隔で2回接種 0.5ml 皮下注射
 （標準的には1歳～1歳3カ月で1回目、6～12カ月後に2回目）
 任意接種で1回接種している場合は1回のみ
 2回目が②の年齢になる場合は対象外になります
 ②1回接種（任意接種で1回接種している場合は対象外）
 費用 無料（対象年齢以外は任意接種で有料になります）

生後6カ月～2歳	0.25ml 2回（2～4週間隔）	2,500円
3歳～12歳	0.5ml 2回（2～4週間隔）	3,500円
13歳～64歳	0.5ml 1回 or 2回（1～4週間隔）	3,500円

（小児には2回接種をお勧めしています）

なお、洋野町のインフルエンザ予防接種（一部助成）も10月1日から実施しております。八戸市・階上町の高齢者インフルエンザ公費接種は実施しておりません。

● 『脳を鍛えるには運動しかない』 学習、ADHD、禁煙、加齢にも

水ぼうそうは、これまで有料の任意接種で接種率も低かったので、自然の流行が続いてきました。今回の定期接種化により、ほとんどの子どもが接種するようになれば、麻疹・風疹と同じように国内の流行が制圧されていくことが期待されます。現実には、アメリカなどでは水ぼうそうの自然流行がほとんどなくなっています。そのためには、麻疹・風疹と同様に接種率が95%以上を維持していくことが必要になります。

水痘ワクチンは日本で開発された歴史あるワクチンですが、元々の目的が白血病などの免疫力が落ちている子どもが入院中に感染しないよう安全に作られたものなので、効果は他の生ワクチン（麻疹・風疹など）に比べると劣り、接種したけれども感染したという割合が比較的多いワクチンです。そのため2回の接種が必要で、間隔も「3カ月以上（標準で6カ月後）」という短い間隔になっています。なお、しばらくの間は小さな流行が繰り返されることが見込まれ、2回接種しても同じように感染してしまう可能性は残りますが、その場合でも自然感染に比べれば軽く済むはずです。

世界の主な国から大きく遅れていた日本の予防接種制度も、また一步スタンダードに近づいたことは確かですが、おたふくかぜ、B型肝炎、ロタウイルスの3つがまだ残っています。このうち、おたふくかぜとB型肝炎については、来年度以降、できるだけ早期に定期接種化されるよう働きかけているところですが、財源の壁（※）が実現するかどうかは不透明な状態です。ロタウイルスについては新しいワクチンなので、同じように定期接種化のルールに載せるための準備が進められています。

※→実際には現在実施されているすべての予防接種は、自然の流行による疾病・死亡や社会的コストと比べると、費用対効果で圧倒的に優れており、重い副反応も自然感染に比べて十分に低い割合（いずれも100万接種に1例以下）になっています。

● インフルエンザの予防接種も10月から開始します

インフルエンザの予防接種も10月から始まります。接種量、回数、間隔、料金は昨年までと同じです。例年、1月から流行が本格化しますので、年内に接種を終えられるよう、早めにお申し込み下さい。

サブタイトルは『最新科学でわかった脳細胞の増やし方』。運動をすると「子どもの成績が上がる／35%も脳の神経成長因子が増える／ストレスやうつを抑えられる／5歳児のIQと言語能力には大きな差がでる／癌にかかりにくい／週2回以上続ければ認知症になる確率が半分になる」。親や教師など子どもの健康や教育に関わる人は必読（かなり厚い本だが…八戸市立図書館にあります）。それまでの10年間の神経科学の革命を「動かなくなった」現代人に伝える全米ベストセラー（2008年）。多くのエビデンスを列挙しつつ、最終的には「食事・運動・知的活動」という昔ながらの教えに帰ってくる。これを読んで「運動しない理由」を探す方が難しい。<以下、ごく一部を抜粋>運動をすることは脳を育てて良い状態を保つため。脳は筋肉と同じで使えば育つし、動かない生活やうつ状態が続けば脳の一部は萎縮していく。運動は脳の至るところで脳由来神経栄養因子（BDNF）を増やす。運動により学習効率が上がり、BDNF値と相関がある。運動は脳の中でセロトニン（気分、衝動性、怒り、攻撃性）やドーパミン（学習、満足、注意力）などの神経伝達物質と、その他の神経化学物質のバランスを保っている。老後も健全な精神状態を維持している人の共通点は、教育、自己効力感（ある行動や課題を達成できるという信念や自信）、そして運動である。有酸素運動（ジョギングなど）と技術やバランスを要する運動（武道やボルダリングなど）の組み合わせや、両方を使う運動（テニスなど）がお勧め。

● 10月・11月の診療、急病診療所の予定

10月・11月は臨時休診の予定はありませんが、10月11日(土)は午後2時までとなります。急病診療所当番は10/8(水)夜、10/18(土)夜、10/29(水)夜の3回で、11月の当番は決まり次第HPに掲載します。育児・子どもの心相談、禁煙外来（保険・予約制）は随時受け付けております。メール予約システムをご利用下さい。

♡ 当院は「敷地内禁煙」です

発行 2014年10月2日 通巻第171号 〒031-0823 八戸市湊高台1丁目12-26
 TEL 0178-32-1198 <http://www.kuba.gr.jp/>