

麻疹風しん混合(MR)ワクチンの接種はお済みですか？

麻疹(はしか)は非常に感染力が強く重症化しやすい疾患です。風しんは女性が妊娠初期に罹患すると先天性風しん症候群を発症する恐れのある疾患です。

麻疹風しん混合(MR)ワクチンは、感染予防として最も有効な手段ですので、未接種の人は早期に接種しましょう。

【対】○第1期…生後12カ月から24カ月に至るまでの人○第2期…年長児(令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ)(接種期限は令和9年3月31日迄)【持ち物】母子手帳と子ども医療証など住所が確認できるもの【備】実施医療機関へお問い合わせの上、接種してください【問】地域保健課

食のボランティア養成講座

食生活のリフレッシュスクール

食の基礎知識を学び「食育」の活動と一緒にしてみませんか。

修了者はボランティア団体(松原市食生活改善推進協議会)に入会できます。

【時】内 下表参照(全7回) 午後1時30分～3時30分(10月22日(木)のみ 午前9時30分～午後0時30分) 【所】

市立保健センター【対】健康づくりや食を中心としたボランティア活動に関心のある人、または自分や家族の健康づくりに興味がある松原市に住民票のある人【定】先着12人【申】地域保健課

とき	内容	講師
9月30日(水)	ボランティア活動について	ボランティアコーディネーター
10月8日(木)	食事バランスについて	栄養士・食生活改善推進員
10月14日(水)	自宅の汁物の塩分を測ってみよう	栄養士
10月22日(木)	食品衛生について・調理実習	食品衛生担当職員・食生活改善推進員
10月28日(水)	かむことの大切さと生活習慣病について・ブラッシング指導	歯科医師・歯科衛生士
11月11日(水)	運動実技・こころの健康	健康運動指導士・保健師
11月13日(金)	生活習慣病を予防するための基礎知識	内科医師



進化するアトピー性皮膚炎の治療法

船井皮膚科(天美東7丁目)
院長 船井 龍彦

アトピー性皮膚炎(以下AD)は痒みを伴う慢性に経過する湿疹(皮膚炎)です。乳幼児から成人まで広い年代層に認められます。一般的に年齢を重ねるにつれ軽快しますが、難治性の方も結構いらっしゃいます。

ADの特徴として①アトピー素因を有する人に発症します。アトピー素因とは、本人や家族にAD、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎を持っている遺伝的素因です。②皮膚が乾燥しいわゆる鳥肌、サメ肌を呈しています。皮膚が乾燥すると、皮膚のバリア機能が低下して、外からの刺激、アレルギー(抗原)、細菌等が皮膚内に容易に侵入して、皮膚に障害を起こします。③免疫バランスの乱れ。本来は生体を防御する免疫機能が過剰に反応するため、炎症が増強し強い痒みを生じます。痒みのため皮膚を掻破すると皮膚が傷つき免疫バランスがいつそう悪化して、さらに痒みが増して掻破するという悪循環を繰り返します。結果、ますます症状が悪化していきます。難治性の慢性疾患ですから、長期間の治療が必要です。

<一般的な注意点>

①スキンケア：乾燥を防ぐため保湿剤を使用して、入浴では強くこすり過ぎないように優しく洗って下さい。
②生活環境：家内の清掃、換気、肌着は綿や絹など低刺激のものを使用、発汗時は濡れタオルで拭き取ること、食事は油もの、刺激もの、アルコールはほどほどにしてバランス良くすること等。

<従来の薬剤治療>

(外用剤)①ステロイド剤：最も多く使用されています。効果を認めれば漸減する必要があります。②非ステロイド剤：プロトピック軟膏、コレクチム軟膏、モイゼルト軟膏、ブイタマーククリーム、消炎鎮痛剤含有外用剤、等があります。

(内服剤)①抗アレルギー剤：最も多く使用されています。②ステロイド剤：免疫抑制剤(シクロスポリン)。効果はありますが、副作用が強く慎重に使用しなければなりません。

<新しく導入された薬物治療>

近年、免疫バランスの乱れを生じる情報伝達物質(サイトカイン)を抑制する新しい薬剤が登場し、従来の治療法で効果を認めない難治性ADに効果を発揮しています。以下の2種類があります。

①JAK阻害剤：現在3種類の内服薬があります。投与に際しては定期的に内臓疾患の有無をチェックする必要があります。

②生物学的製剤：現在4種類の注射薬があります。ADの発症に関与する炎症物質をピンポイントで抑制します。注射ですが、自己注射も可能です。

どちらも高額な薬剤ですが、難治性ADには試みる価値はあります。まずは皮膚科専門医に相談してください。