

もりおか医報人

2023
Winter
Vol.32

CONTENTS

- 帯状疱疹は予防できる P2
～帯状疱疹ワクチンについて～
- 看護師アップデート P4
～これからの看護師の役割～
- エッセイ愛宕山 P7
～上履き問題～
- 看護師の資格を取得して
あなたの夢 育てませんか P8

带状疱疹は予防できる

～带状疱疹ワクチンについて～

盛岡市医師会 大西 正純（肴町皮膚科クリニック 院長）



1 带状疱疹って何？

带状疱疹とは水痘（みずぼうそう）と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」の感染による生じる病気です。初めての感染で水痘・带状疱疹ウイルス（VZV）に感染すると水痘を発症し、その後に神経節にウイルスが潜伏します。日本人では9割以上の方がVZVに感染しており、加齢、ストレス、他のウイルスの感染などで免疫が低下すると潜伏していたVZVが再活性化し、带状疱疹を発症します。带状疱疹の患者さんは50代以降に急激に増加し、60～70代で最も多く発症します。80歳までに3人に1人は带状疱疹になると言われています。また、以前は一度、带状疱疹に感染すると、再発することはないとされていましたが、带状疱疹にかかった方の6%前後で再発が認められています。带状疱疹の再発はがんや膠原病などで免疫が低下している方のみでなく、病気をもっていない健康な方でも起こることがわかっています。

2 带状疱疹の症状

带状疱疹の皮疹が出現する数日から1週間前に「前駆痛」といわれる痛みが生じます。痛みの性状は「チクチク」「ズキズキ」など様々で痒みとして感じる方もいます。症状は神経の分布に沿って左右どちらかの片側性に生じ、その後、痛みのある部位の近くに赤い皮疹がみられ、そのうえに水ぶくれを伴います。水ぶくれや赤い皮疹は徐々に膿を持つようになり、1週間ほどで「かさぶた」となります。全身のいずれの場所にも発症しますが、胸から背部に出現することが最も多く顔面など上半身に好発します。



带状疱疹は水ぶくれに接触することで他の方にうつる可能性があります。水痘になったことがある方やワクチンを打っている方にうつることはありませんが、水痘になったことがない方が接触した場合は水痘を発症する恐れがあります。

3 带状疱疹の合併症と気をつけるべき後遺症

带状疱疹の皮疹は体の一部に限局することが一般的ですが、免疫が低下している方ではウイルスが全身に回ってウイルス血症を来し、皮疹が全身に出現することがあります。全身に皮疹が拡大した場合は水痘と同様に空気感染により感染を広げる恐れがあり、入院が必要です。

また、带状疱疹は知覚の神経に感染しますが、まれに運動神経に感染し、運動麻痺や排尿障害などが生じます。顔面に生じた場合は顔面神経に感染し、ラムゼイハント症候群という顔面神経麻痺を発症することがあります。

带状疱疹の痛みは皮疹が治るとともに消えることが多いですが、その後も痛みが続くことがあり「带状疱疹後神経痛」と呼ばれています。初期の痛みは炎症により生じますが、「带状疱疹後神経痛」はウイルスにより神経が傷つけられることで生じます。できるだけ早くウイルスを抑える治療を行い、痛みを十分にコントロールすることが重要です。

4 带状疱疹の治療は抗ウイルス薬の内服です

带状疱疹の治療はウイルスの増殖を抑える作用のある抗ウイルス薬を内服する治療と鎮痛薬による痛みを和らげる治療が中心となります。抗ウイルス薬は飲み薬が中心ですが、重症の場合は入院のうえ点滴による投与を行います。

神経痛が残った方には一般的な鎮痛薬の他に神経の痛みにも効果のある薬剤や抗うつ薬、オピオイドという医療用麻薬を用いることもあります。

5 带状疱疹には2つのワクチンがあります

2016年から50歳以上の方を対象に带状疱疹の発症予防を目的とした水痘ワクチンの接種が開始となり、2020年からは带状疱疹の成分ワクチンが適応となりました。水痘ワクチンは50歳以上の方が対象ですが、成分ワクチンは50歳以上の方に加えて带状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の方も対象となります。

水痘ワクチンは1回のみの接種でよく、副反応も注射部の紅斑反応のみで軽度なのが利点です。効果が5年程度と短いこと、生ワクチンですので、带状疱疹のリスクが高い抗がん剤や免疫抑制剤投与中の方などに使用できないのが欠点です。带状疱疹の予防効果は50%程度ですが、带状疱疹後の神経痛は66.5%と高い確率で抑制されます。

带状疱疹後の成分ワクチンである「シングリックス」は新たに開発されたワクチンであり、90%以上の非常に高い带状疱疹発症の予防効果が9年以上と長期にわたり続くことが期待できます。しかし、頭痛や筋肉痛、胃腸症状など全身性の副反応が出現すること費用が2回で5万円程度と高額であることが欠点です。

ワクチンにより带状疱疹の発症を100%予防することはできませんが、たとえ発症しても症状が軽く済んだり、神経痛のリスクを減らすことができます。なお、自治体によってはワクチン費用の助成を行っていますが、盛岡市では現在のところ助成制度はありません。

ワクチン名	ワクチンの種類	摂取方法	対象者	接種回数	予防効果	効果期間	費用
乾燥弱毒生 水痘ワクチン 「ビケン」	生ワクチン	皮下注射	50歳以上の方	1回	51.3% (60歳以上)	5年程度	8,000円前後
シングリックス	不活性化 ワクチン	筋肉注射	50歳以上の方、または 带状疱疹に罹患する リスクが高いと考え られる18歳以上の方	2回 (2ヶ月間隔)	97.2% (70歳以上)	9年以上 継続	20,000円～ 30,000円前後× 2回

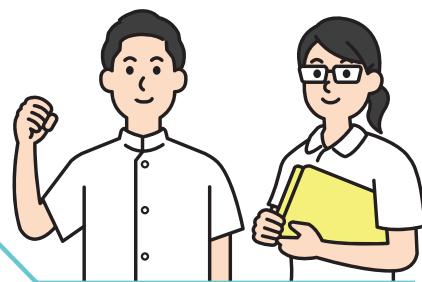
6 带状疱疹は今後どうなる？

带状疱疹を発症する方はすべての世代で年々増加しています。特に2014年から小児の水痘ワクチンが定期接種となってから水痘になる子供が激減したことで水痘・带状疱疹ウイルスに接する機会が減り、ウイルスに対する免疫が低下することで带状疱疹になる若い方がさらに増えることが予想されます。また、带状疱疹は夏に多く冬に少ないと言われていましたが、季節性については最近あまりみられなくなっています。

また、コロナ禍で带状疱疹は増加していることがわかっています。その原因としては新型コロナウイルス感染症(COVID-19)による身体的、精神的ストレスによる免疫力の低下が影響しています。COVID-19のワクチン接種と带状疱疹増加との関連は様々なデータがあり、現時点では不明な点も多いですが、パンデミックによる生活や環境の変化などが带状疱疹の発症にも影響していると考えます。

看護師 アップデート

～これからの看護師の役割～



盛岡市医師会 高橋 進

2002年3月、看護婦・看護師という呼称から看護師という資格に改称し、20年以上が経過しました。この間、医療と介護、社会システムの変化により看護師の役割もまた多様化し、クリニックの外来、病院の病棟勤務のみならず、さまざまな場面で活躍しています。

患者さん宅に赴いて看護を行う訪問看護師。チーム医療を行ううえで、より高度な判断や処置など看護師が行う特定行為。救急・褥瘡（床ずれ）・感染対策・緩和ケアなど、専門分野

に特化してチーム医療をけん引する認定看護師。さらには、患者さんの退院後の生活環境の構築を行う退院調整看護師や、施設で働く看護師など。

看護師資格を取得したのちもさらなる研鑽を積むことで、より専門的な資格を取得したり、培った経験から新たなステージを探索したりと、働き方の幅も大きく広がっています。

従来の看護師像とは違った看護師の働き方をご紹介します。



「自宅で最期まで暮らす」を支援する 訪問看護ステーション

看護師アップデート

訪問看護ステーションから
上澤 真樹 さん

私は、訪問看護が大好きだ。一生の職業と思っている。様々な職種がある中で職業人として好きな職業に就いている人はどれほどいるのでしょうか。在宅医療に関わり訪問看護の魅力に取りつかれた。決して訪問看護師は楽な職業ではない、様々な疾患に対応しなければならない。利用者様が築き上げたご自宅という城にお邪魔するにあたり礼儀作法、信頼関係を築くためのコミュニケーション能力、その中でも人間力が問われる。

当ステーションでは終末期の利用者様の依頼が多い。病院で最善の治療を受けたが治療効果乏しく余命宣告を受け最後は自宅で過ごしたい、家族と一緒に暮らしたい、子供の誕生日を自宅で一緒に祝いたい、旅行をしたいなど利用者様の思いや希望が伝わってくる。訪問看護師は自宅でのケアは勿論、主治医、ケアマネジャー、薬剤師、介護福祉士、ヘルパー、理学療法士、栄養士等在宅医療チームで利用者様の希望を叶えるよう日々話し合いながら個々に合わせ自宅療養環境の調整を行っている。

Aさんは奥様と二人暮らし、肝臓がん末期で寝たきりとなり緩和ケア病棟入院となった。その後、Aさんと奥様が自宅で療養したいとの希望で当ステーションに紹介となった。初回面談時、奥様は自宅で療養するとは言ったものの点滴が繋がったままでの状態に不安で心が押しつぶされ涙が溢れていた。夫に対する愛情の深さと自宅療養の不安が入り混じった面談となった。ケアマネジャーと自宅環境を整え主治医と共に自宅療養が始まった。お元気な時は温泉が好きだったとのことで訪問入浴、もちろん温泉浴。お酒も好きだったので栄養士さんがアルコールを飛ばした日本酒を作りみんなで乾杯をした。ご本人、奥様の苦しみはゼロになることはないがケアを通じ想いを共感することによりお互いの表情が和み穏やかな日々を過ごすことができた。笑顔が溢れる自宅療養であったが最期の時は訪れる。訪問看護師は生前ご本人が伝えきれなかった感謝の言葉を奥様に伝えると「最期まで家で看ることができてよかった。ありがとう」との言葉は忘れられない。

私の目指す看護は生前ご本人が伝えきれなかったことをできる限り人のもつ心の底の真実としてご家族、知人に代弁し手渡してあげるのが私の訪問看護師としての使命だと思っている。幸いにも同じ志のスタッフに囲まれている。利用者様、ご家族様に感謝し在宅医療発展のためまだまだやるべきことはこれからだ。



看護師アップデート

施設看護師として働いてみて

介護老人福祉施設 青山和敬荘

看護部部长 小笠原 千恵 さん

わたしは看護学校を卒業後30年以上、自宅での生活を支える仕事をしてきました。そのわたしが50歳台半ばにさしかかる頃に、施設看護師異動の相談がありました。正直悩みました。介護老人福祉施設の看護師の業務内容や役割が良くわからず、働ける自信が全くありませんでしたが、断ることはできず、「やるしかない」と自分に言い聞かせ、働き始めました。

実際に働いてみると、内服薬はジェネリック医薬品に替わっており、名前を見ても何の薬がよくわからない。注射や採血に係る物品や経管栄養の手技も替わっており、毎日が驚きと不安でおろおろしていました。利用者さんのお名前や特徴を覚えるにも時間がかかり、「みんな同じ顔に見える」と介護士にこぼし、笑われたものでした。

その時から3年半の月日が流れ、今は毎日、利用者さんや職員と楽しく働いています。

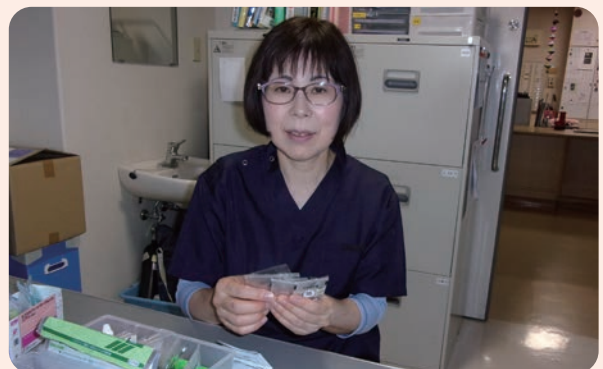
施設職員は利用者さんの同じ場面をみているので、情報が共有しやすく、具体的な問題点の抽出や解決策の検討がしやすく、細やかな方策が立てやすいメリットがあります。

利用者さんは毎日、旬の食材を取り入れた美味しい食事をとり、行事を楽しんで生活しており、笑顔が輝いています。ご家族との交流もできるように、可能な限り面会していただき、特に看取りの時期には残り少ない時間を有意義に過ごせるように心を配ります。

常勤医師がいない施設で働く看護師は、利用者さんの体調不良時に困るイメージがあると思いますが、協力病院の医師にいつでも連絡を取れる体制があり、担当医が親身になって相談にのってくださいますので、安心して働くことができます。また看護師一人で判断に迷う場合には同僚と相談して対応しています。

自分は、住み慣れた自宅で生活することが一番の幸せと思っていましたが、今は、施設で生活するのも悪くないと感じています。お別れの時には寂しくないように代わる代わる手を握り、声を掛け、ご逝去後はみんなで涙し、大家族の中で生活しているようです。

これからも利用者さんがいきいきと明るく健康な生活が送られるように、お手伝いを続けさせていただきたいと思っています。



エッセイ 愛方山

Vol.27

essay atagoyama

上履き問題

盛岡市医師会 石井 基弘

ある日のテレビ番組で、医師に対しアンケートを取っているコーナーがあった。その中で「行きたくないクリニックは？」との質問があり、東京の若いおしゃれな男性医師が「未だに上履きに履き替えて入るクリニック」と答えていた。私の医院は正にその「未だに上履き」で、患者さんたちには玄関でスリッパに履き替えた上、院内に入って頂いている。

市内のクリニックをざっと調べたところ、上履きを続けているのは概ね半分かくらいのである。当然のことだが古くからの建物で診療を継続しているクリニックは上履き使用が多く、新規開業やビル診、最近建て替えたクリニックは外履きであることが多い。

初代の院長である父が開業した昭和55年ころの医院は、ほとんどが上履きを採用していたと思われる。おぼろげではあるが、私が小学生の頃は岩手医大附属病院も上履きで、中央入り口に上履きの貸し出し所があり、そこで何十円か払ってスリッパと下足を入れるビニール袋を受け取って院内へ入って行った記憶がある。当時の開業医は多くが医院と住居が同じ敷地で棟続きになっており、医院は家の一部であった。家と医院はドア一枚で仕切られ、診療の際はそこでサンダルに履き替えて移動するだけ、院内の上履きもごく自然のことだったと思われる。近年は自宅とは

別な土地に開業するケースが多く、また衛生観念の変化から上履きを採用しないのは時代の流れと思われる。

上履きの一番のメリットは床が綺麗なことである。当院の床は開業以来張り替えたことはないが、従業員が毎日掃除をしてくれること、年一回ワックスをかけてくれることも相まって40年以上使用していると思えないほど綺麗である。従業員へは感謝しかない。またCOVID-19拡大初期に本邦で感染が少ない（少なかった）のは、靴のまま家に入る習慣がないので外からウイルスを持ち込みづらいのでは、という考え方があった。今となつては真偽不明だが、玄関で靴を脱げば外から異物を持ち込む危険が減ることは間違いないだろう。

医院での上履きのデメリットは履き間違いである。先日も当院であったが、これが起こると事務職員は大騒動である。同時刻頃にいた心当たりの患者さんに片っ端から電話をかけて問い合わせるため、かなりの時間を割くことになる。防止策としては下駄箱に銭湯のような鍵を付けることくらいである。

今後、現在の建物で診療を行っている間は上履きが続けていこう。もし建て替えることがあれば外履きに切り替えることも検討するだろうが、私個人としては上履きの方が気に入っている。

盛岡高等看護学院・盛岡准看護学院からのお知らせ

看護師の資格を取得して あなたの夢 育てませんか

● 在校生の二人に看護学院の魅力について聞いてみました。

盛岡准看護学院 2年生



目指す看護師像は、
「感謝と思いやりを持てる看護師」です

よしだ ゆうと
吉田 悠人さん

吉田悠人さんは祖母が倒れ救急搬送された時、不安な気持ちを和らげてくれた看護師さんの姿に憧れたとのこと。学院は働きながら勉学に励むことができることや、年齢層が広くそれぞれの価値観を学べるのではないかと入学資金を貯め入学を決意したようです。

入学してからの学院生活はどうかと尋ねると、「入学して驚いたことは男子学生が私を含め5人いたことです。お互いに情報共有しながら仲良く勉学に励んでいます」とのことです。また、授業の様子については「テスト勉強と実習は想像以上に大変ですが、週3回は午前授業なので何とか持ちこたえています」と充実した学院生活を送っていることが伝わってきました。

将来の夢や目指す看護師像は？の問いには、「将来は精神科で働きたいと考えています。精神科で実習したことが一番印象深く興味を持ったからです。目指す看護師像は、感謝と思いやりを持てる看護師です。」と答えてくれました。

～入学を考えている皆さんに一言～

私の学年に何となく看護をやりたいと思って入学した人もいますが、准看護師の資格を取るため今頑張っています。入学を考えるうえで何かしら不安の種はあると思いますが、ちゃんとした理由がなくても看護にほんの少しでも興味があるなら挑戦してみてください。お待ちしております。

盛岡高等看護学院 3年生



患者さんと医療の架け橋と
なれるような看護師になりたい

ふるだて えみ
古舘 笑海さん

古舘笑海さんは市内のクリニックに医療事務員として勤務していた時、院長先生から「看護の道に進んでみないか」と声を掛けられ学院の入学を決めたとのこと。仕事を継続したまま資格取得が出来ることに魅力を感じ、今ではこの選択をして本当に良かったと感じており院長先生には感謝しているようです。

入学してからの学院生活はどうかと尋ねると、「社会人を経験してからの学生生活については、年齢の異なるクラスメイトと馴染めるか不安でしたが、想像以上に楽しい学生生活です。学業と仕事や家庭を両立している人も多く大変さはイメージ通りでしたが、お互いに励まし合って試験や実習を乗り越える事が出来ています。幅広い年齢層の友人ができたことはこの学院に入学したからこそ得ることが出来たと思います」と答えてくれました。

将来の夢や目指す看護師像は？の問いには、「患者さんと医療の架け橋となれるような看護師になりたいです。相手への思いやり、寄り添うことを大切に看護を行い、臨床経験を積み地域医療に貢献したいと思います」と話してくれました。

～入学を考えている皆さんへのメッセージ～

看護師の資格は、今後の人生においてとても役に立つと思います。働きながら、育児をしながら学んでいる人も多くいますが、お互い切磋琢磨し学生生活を送ることが出来ます。是非、入学してみませんか。

令和6年度入学生 入試情報

盛岡准看護学院

- 募集人数 32名
- 試験科目 ● 一般入試 国語、数学、作文、面接 ● 社会人入試 一般常識、作文、面接
- 願書受付期間 ● 一般入試／社会人入試 令和5年12月1日(金)～12月22日(金) 当日消印有効、持参不可
- 試験日 ● 一般入試／社会人入試 令和6年1月13日(土)

盛岡高等看護学院

- 募集人数 30名
- 試験科目 ● 一般入試 国語、看護学、面接
- 願書受付期間 ● 一般入試 令和5年12月1日(金)～12月22日(金) 当日消印有効
- 試験日 ● 一般入試 令和6年1月6日(土)

盛岡市医師会附属

盛岡高等看護学院・盛岡准看護学院 〒020-0013 盛岡市愛宕町18-6
TEL 019(652)5491 TEL 019(622)5872

詳しくは公式ホームページをご覧ください。

URL <https://morioka-med.or.jp/gakuin/>広報部より
ひとこと

今回の特集は、带状疱疹ワクチンでした。テレビCMでも「50歳すぎたら带状疱疹ワクチン」などとやっています。発症リスクは50歳を過ぎると上昇しますので、带状疱疹を経験していない方は是非接種を考えてください。ただし本文にも書いてありますが、100%予防できる訳ではないことをお忘れなく。私のクリニックは皮膚科なので、足を診察することも多く「未だに上履き」です。

● ご意見・お問い合わせ
一般社団法人 盛岡市医師会

〒020-0013 岩手県盛岡市愛宕町18番6号
TEL 019-625-5311 / FAX 019-651-9822

Eメール ishi01@morioka-med.or.jp
URL <https://www.morioka-med.or.jp>

この印刷物は色覚異常の方に配慮して、配色しております。