

# あすの 健康

No.133

## 目次

- からだの話
- 「風疹」……1～3
- 身近な寄生虫……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5～6
- 風土と文化……7



ネコヤナギ

# 鶴田 悟 先生に聞く

## からだの話

— 風疹 —

鶴田 悟 先生  
兵庫県予防医学協会  
健診センター 参与



入社や入学など多くの人が新生活を始め、人の移動が多くなる春に流行する感染症の一つ、風疹について鶴田先生に伺います。

## 45〜61歳男性は必ず抗体検査を

— 春にはやる感染症の一つに風疹が挙げられますが、風疹とはどんな病気ですか。

風疹ウイルスの感染によって発症する疾患です。発熱、赤い発疹、耳や首の後ろ、後頭部のリンパ節が腫れてくるなどの症状が現れます。

くしゃみ、咳、唾液などによる飛沫感染や、ウイルスが付着したものを触った手指で、目・鼻・口などの粘膜を触ってしまう接触感染により感染します。一人の感染者が平均的に何人に感染させるかを表す「基本再生産数」は5〜7で、しかしか(12〜18)や水ぼうそう(8〜10)よりは少なく、おたふくかぜと同程度の感染力です。

感染してから症状が出るまでの潜伏期間は2〜3週間で、発疹の出る1週間前の症状のない時期から他の人に感染させる可能性があります。

— 日本国内での流行状況について

— 教えてください。

ワクチンが開発される以前は、

風疹は子どもの中に誰でも感染する一般的な感染症で、1990年頃までは毎年推計数十万人の患者が発生し、5、6年ごとに全国的な大流行がありました。これは、一度流行すると抵抗力を持った子どもが増えて感染者が減り、5、6年経つとまた抵抗力のない子どもが増えてきて感染するということを繰り返していたからです。しかし現在は、はしかとの混合(MR)ワクチンが1歳と小学校入学前に2回定期接種となっており、子どもの間での流行はほぼなくなっています。

従って、最近の報告例の9割以上は成人で、職場での感染が多いようです。2011年にアジアで大きな流行があり、海外から国内に持ち込まれた風疹が2012年〜2013年にかけて流行しました。また、2018年〜2019年にかけても流行がありました。

このように間欠的な流行がある理由として、一定数ワクチン接種をしていない人がいることや、ワクチンを打っても抗体獲得が不十分で時間とともに抗体価(抗体の量)が低下している人がいるためと考えられます。

風疹は2008年から5類感染症全数把握疾患になったため、診断した医師は保健所に届ける必要があります。2021年度以降の報告数は年に10例程度で、現在流行は沈静化しています。

一方、世界に目を向けると、ワクチン接種を徹底することで、国内での風疹流行を駆逐した国も出てきています。

— 子どもの病気というイメージがありましたね。最近はどうではないのですか。症状などについて、もう少し詳しくお話しください。

先ほどお話ししたような発熱、発疹、リンパ節の腫れなどの症状は、他の病気でも見られるため、症状だけでの診断は難しく、確定のためには抗体価が上昇している

かなどの検査が必要でです。また、感染者のうち15〜30%は不顕性感染と言つて症状が生まれません。

まれに重症例があり、血小板が減つて出血傾向が出てくる血小板減少性紫斑病が3千〜5千人に1人、急性脳炎が4千〜6千人に1人、くらの割合で起こることがあります。

風疹は別名「三日ばしか」と呼ばれるように、子どもは感染しても症状が軽く、ほとんどが短期間で治ります。成人では高熱や発疹が長く続くなど、子どもよりも一過性の関節炎が起こつたりします。

―治療は。

特異的な症状は何もないので、熱が出たら解熱鎮痛薬を使うぐらいしかありません。

―これまでのお話では、安静にしていればめつたに重症化しないで治る、あまり心配しなくてよい病気という印象です。

一般的には軽症例が多いのですが、風疹には「先天性風疹症候群」という恐ろしい合併症があります。

妊娠初期(20週まで)の女性が風疹ウイルスに感染すると、生まれてくる子どもに心疾患、白内障、緑内障、難聴などの障害が発生し、流産も増えます(図1)。妊娠1カ月以内に感染すると、約半数の胎児に影響すると言われています。

過去には、1964年〜1965年に沖縄で米軍基地から持ち込まれた風疹が大流行したことで、408人という多数の先天性風疹症候群の患者が報告されています。現在でも大きな風疹の流行があると、やや遅れて散発的な先天性風疹症候群の報告があります。

―妊娠1カ月以内では、まだ妊娠に気づかないと思うのですが、予防法はないのですか。

先ほどお話した通り、風疹にはすぐにわかる特徴的な症状がないため、感染者を見分けることは困難です。また、不顕性感染の患者さんからも感染します。従つて、

いつどこで感染するかわからないため、ワクチンを接種し、免疫を獲得するしか有効な予防対策はありません。

**目の病気**

- ・白内障  
黒目が白く濁つて目が見えにくい
- ・緑内障  
眼の中の圧が高くなる
- ・網膜症  
眼の奥の膜に異常がみられる

**耳の病気**

- ・難聴  
耳が聞こえにくい

**心臓の病気**

- ・動脈管開存症  
生まれたら閉じるはずの動脈管という管が開いたままになり心臓や肺に負担がかかる

**低出生体重**  
小さく生まれる

**血小板減少性紫斑病**  
血小板という血液の成分が少なく、紫色の斑点が皮膚に出る

国立感染研究所の図を基に作成

図1 先天性風疹症候群の出生児に見られる主な症状

―現在ワクチンは定期接種になつてきていることですが、以前の接種状況はどうだったのでしようか。

日本では、風疹は1976年に定期接種の対象疾病に位置づけられ、1977年に中学生女子を対象にワクチンの定期接種が始まりました。妊娠可能年齢前に抗体を獲得しておけば先天性風疹症候群が発生しないだろうという考えからです。

その後、先天性風疹症候群の予防に加え、風疹の発生およびまん延の防止を目的に、1995年に接種対象者が男女幼児へと変更されました。また、同時期の1995年〜2003年にかけて、中学生男女を対象にした接種も行われました。しかし、接種方法がこれまでの学校で行う集団接種から個々に医療機関を訪れて行う個別接種に変更されたため、中学生の接種率が激減してしまいました。

2006年から、はしか風疹混合(MR)ワクチンの使用が開始され、それまでの1回接種から1

歳児（第1期）と小学校入学前1年間の幼児（第2期）を対象とした2回接種に変更され、現在に至っています（表1）。

―風疹よりも、先天性風疹症候群を予防しないとイケないのですね。

その通りです。現在、妊娠が可能な年齢の女性の方は、基本的に定期接種でワクチンを受けておられると思いますが、もし受けていない場合は早めの接種をお勧めします。風疹ワクチンは、毒性を弱めた病原体を原材料にする生ワクチンなので、妊娠中は接種できません。また、ワクチン接種後2カ月は妊娠しないようにする必要があります。

ワクチンを打ったことがあっても、抗体獲得が不十分で時間とともに抗体価が低下していることがあるため、妊娠を考える前から風疹に対する免疫がついているかどうかを抗体検査によって調べておくことも重要です。

さらに、妊娠を希望する本人だ

けでなく、家族や職場の同僚など周囲の方たちも、風疹に感染しない、させないようにしなければなりません。

―個人だけでなく、社会全体で気をつけないとイケませんね。

厚生労働省は、2007年から10〜20代を中心とするはしかの全国的な流行を受けて、風疹をはしかとともに対策をとるべき疾患として、2008年度〜2012年度までの5年間、中学1年生（第3期）および高校3年生相当の年齢の方（第4期）を対象に、2回目のワクチン接種機会を設けました。しかし、この時も対象者の接種率はあまり伸びませんでした。

2012年〜2013年、2018年〜2019年の国内での風疹流行では、ワクチン接種の機会がなかった1979年4月1日以降生まれの男性と、接種率の低かった1979年4月2日〜1987年10月1日生まれの子が感染者の中心となりました。

2012年〜2013年の流行

年齢（2024年4月1日時点）	男性	女性
0歳～33歳 1990年4月2日以降生まれ	2回個別接種 ※23～33歳は2回目接種率が低い	
34歳～36歳 1987年10月2日～90年4月1日生まれ	個別接種	
36歳～44歳 1979年4月2日～87年10月1日生まれ	中学生時に個別接種 ※接種率低い	
45歳～61歳 1962年4月2日～79年4月1日生まれ	接種なし	中学校で集団接種
62歳～ 1962年4月1日以前生まれ	接種なし	

表1 風疹ワクチンの予防接種制度と年齢の関係

の際には、先天性風疹症候群の新生児が45名報告されています。

この状況を踏まえて、厚生労働省は、先天性風疹症候群の発生をなくすとともに、2020年までに風疹の排除を目標に、風疹に関する追加的対策として、2019年度〜2021年度の3年間限定で、市町村が実施する定期予防接種に「風疹第5期定期接種」を追加しました。

対象者は、これまで予防接種の機会がなく、抗体の保有率が他の世代に比べて低い1962年4月2日〜1979年4月1日生まれの男性です。自治体から送られてくるクーポン券を利用して、無料

で抗体検査が受けられ、抗体価が基準以下の場合には無料でワクチンを接種できる機会を設けたのです。しかし、2021年度末までにこの制度を利用し抗体検査を受けた方の割合は、全対象者の26・1%でした。そこで対策期間を2025年3月まで3年間延長することにし、現在も継続して実施しています。

―対象者でまだ抗体検査を受けていない方は、来年3月末までにぜひ受けていただきたいですね。

2023年8月までに抗体検査を受けた方の割合は、対象者の30・3%と、残念なことに期間延長後もあまり増加していません。

抗体価の低い成人男性が、気づかないうちに職場で感染し、妊娠初期の家族に感染させてしまうということが結構あります。ひとごとだと思わずに、まだの方は必ず抗体検査を受けてもらえたらと思います。

―ありがとうございます。

# 身近な寄生虫

## 最終回

### ペットと上手に付き合っていますか？

今の日本で飼育されているイヌやネコの数は、両方を合わせて1590万頭ほどだそうです。このことは、国民の7・7人が1匹のイヌあるいはネコを飼育していることとなります。

昔はペット(愛玩動物)と呼ばれていたこれら動物が、今ではコンパニオンアニマル(伴侶動物)の扱いを受けています。最近テレビで、災害時の避難勧告に従わなかった住民の意見に、「家族の一員である動物を残して避難できないので、避難所のルールを柔軟に運用してほしい」という報道がありました。ちよつと考えてみる必要はありそうですね。このような風潮が顕著になるに従って、動物が持つ様々な病原体(ウイルス、細菌、寄生虫など)がヒトに感染する症例が増えてきました。厚生労働省ではヒトが動物から一方方向性に感染を受ける病気に着目して、動物由来感染症という用語を用いています。本稿ではこれら感染症のうち、動物由来寄生虫症について触れてみます。

過去に我々は兵庫県内で野良犬、野良猫、さらには野鼠の寄生虫調査をしたことがありますが。その結果、調査したイヌの87%から13種の、ネコの73%から17種の、そしてネズミの97%から12種の寄生虫が見つかりま

した。ただし、寄生虫は複雑な食物連鎖の中で生きているものが多く、これら動物から見つかった全ての寄生虫が必ずしもヒトに害を与える訳ではありません。そこで見つかった寄生虫について、それらがヒトに感染するかどうかを調べたところ、イヌから見つかった寄生虫種の75%、ネコの87%、そしてネズミの42%がヒトに感染する可能性を有していることがわかりました。

動物との付き合いを通じて我々が受ける利点はたくさんありますが、一方、動物との付き合いを通じて受ける健康上の障害も無視することはできません。今後は、これらのことを十分にわきまえて、節度のある付き合いをすることが必要だと考えます。

(宇賀昭二・神戸大学名誉教授・神戸女子大学名誉教授)



同床異夢?(ネパールのお寺でのスナップ)

「新聞はオワコンだ」との声があるらしい。「オワコン」とは終わったコンテンツ。ネットなどで使われている言葉で、流行を過ぎた商品やサービスを指すようだ。

悲しくなるような言葉だが、数字を見ると簡単に否定しにくい現状がある。昨年10月現在、全国の新聞の総発行部数は2800万部。ピークの1997年は5300万部もあったので26年間で半分余りに。近年は年間200万部以上、つまり毎日新聞の発行部数以上の部数が失われている。このままのペースだと15年以内に日本の新聞の部数はゼロになってしまう。実際に新聞が消えることはないにしても、それほど深刻な状況だ。

一方、こんな数字もある。米新聞大手ニューヨーク・タイムズは総有料読者数が1000万を超えた。このうちデジタル配信のみの契約が約940万で大半を占め、紙の読者は70万を切る。紙よりデジタルの戦略が功を奏したようだが、これは例外的な成功事例といえる。日本の新聞社はデジタル

## 新聞は「オワコン」か

化に活路を見いだせていない。米国でも2004年には8000紙を上回る新聞があったが、今は6000紙程度と廃刊が相次ぎ、全体として新聞の退潮は日本以上だ。

国内外で苦戦続きの新聞業界。最近、ニューヨーク・タイムズ関連で興味深い記事が掲載された。タイムズ紙が生成AI(人工知能)の開発企業を著作権侵害で提訴した。数百万の記事がAI学習のために無断で使われ、損害は数十億ドルに上ると主張する。

AIを正しく機能させるには良質な情報を収集し、学ばせなければならぬ。大量記事の無断使用問題は、その学習をする上で幅広い取材網をもち、記者が足で集めた情報に基づく新聞記事への依存度が高いことを明らかにした側面もある。著作権侵害は深刻としても、きめ細かく信頼性のある情報を提供するメディアとして新聞の存在価値が大きいことを示したのではないか。それゆえ、まだ「オワコン」ではないと考えるのは楽観的だろうか。

(S)

# ひょうご・小さな旅

## 播州清水寺

— 加東市平木 1194 —

兵庫県にも清水寺はある。天台宗「播州清水寺」。7世紀創建の由緒あるお寺と聞いて、行ってみたくなった。

調べてみると、京都の音羽山清水寺と区別するため播州清水寺と呼ばれるという。

予防医学協会の車に乗せてもらって、神戸を出発、1時間ほどお寺につく。海拔600mにあるので、見晴らしがいい。瀬戸内海が一望できる。堂々とした仁王門をくぐる。緩やかな坂道で大講堂に向かって進む。右手の石垣の道が苔に覆われて美しい。しばらく進むと、薬師堂。平清盛の義母、池の禪尼が創建、戦後再建された、と案内パンフレットにあった。十二神将像が面白い。奈良せんとくんの作者、藪内佐斗司氏の作だ。右手の石段を行くと地藏堂。地藏信仰の聖地だった。子宝・安産祈願の参拝が絶えないという。

堂々とした大講堂から石段を踏んで根本中堂へ。推古35(627)



堂々とした仁王門

年創建、大正6(1917)年再建。再建された建物が多いのは、何度か大きな火災にあったからだろう。井戸の水面に顔を映すと、寿命が3年延びる、と伝えられるおかげの井戸もある。

ぐるっと回ってみて、歴史ある山寺の趣を色濃く感じるの、やはり、仁王門から大講堂へ続く参道だ。

お昼には少し早かったが、仁王門近くの茶屋で昼食。そばの定食は、太めのそばが鉢いっぱい盛られていた。

蜂蜜の店があると聞いたので、帰路に立ち寄る。甘い蜜の香りが店内いっぱいだった。蜂蜜をくっつけているところが近くにあるのだろうか。聞き忘れてしまった。稲刈りもとうに終わって、田んぼはいま、冬眠中なのだろうか。暖かくなれば、青々とした田んぼになっってくる。

あし…バスの便数が少なく、接続も悪いので、車で行く人が多い。入山料は駐車料込みで500円。

問い合わせ：播州清水寺  
0795・45・0025

# ◆知っておきたい「血管迷走神経反射(VVR)」

新年度が始まると、職場や学校などの健康診断で採血の機会があるかもしれません。

採血時などに、針を刺されるという不安や緊張、恐怖によって生じるストレスをきっかけに、血管迷走神経反射(VVR)が起こることがあります。

血管迷走神経反射では、副交感神経の一つである迷走神経が反射的に働くことで、血圧の低下や心拍数の減少が生じます。そのため脳の血流量が一時的に低下し、めまいや吐き気、冷や汗、頭痛などの症状が出ることもあり、ひどい場合には失神することもあります。

緊張しやすい人がなりやすいと言われていますが、寝不足や疲れがたまっている時などには、誰でも起こる可能性があります。

これまで採血中や直後に気分が悪くなったり、めまいを起こしたりしたことがある方は、遠慮せずに採血を行うスタッフにお伝えください。失神による突然の転倒を防ぐために、ベッドで横になった状態で採血するなどの対応をとることができます。

血管迷走神経反射を起こさないために、健康診断の前日は、多量の飲酒や激しい運動などは避け、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

**血管迷走神経反射**

採血の痛みを敏感に感じる患者は、採血を受けた後、めまいや吐き気、冷や汗、頭痛などの症状が現れることがあります。これは血管迷走神経反射(VVR)と呼ばれるもので、血管迷走神経が過度に興奮して、心拍数や血圧が低下する状態です。

### 採血後転倒やめまいに注意

健康診断などで採血した結果、気分が悪くなったり、めまいを感じたりした場合は、すぐに医師や看護師に知らせてください。採血後、しばらくは安静に過ごし、水分をしっかりと飲んでください。

### 自律神経のバランス崩れ発症

自律神経は、体の機能を調節する重要な神経系です。ストレスや生活習慣の変化によって、自律神経のバランスが崩れると、めまいや吐き気、冷や汗、頭痛などの症状が現れることがあります。これは血管迷走神経反射(VVR)と呼ばれるもので、血管迷走神経が過度に興奮して、心拍数や血圧が低下する状態です。

採血後、めまいや吐き気、冷や汗、頭痛などの症状が現れた場合は、すぐに医師や看護師に知らせてください。採血後、しばらくは安静に過ごし、水分をしっかりと飲んでください。

2023年12月10日(日) 神戸新聞に掲載

## ◇就労移行支援事業所利用者の見学会を開催

昨年12月15日、当協会保健環境センター（神戸市東灘区御影本町）に、障がい者就労移行支援事業所「サンヴィレッジ」の利用者の方々（男性4名、女性5名）をお迎えし、見学会を開催いたしました。

初めに、同事業所からの紹介で当協会に勤務している非常勤職員が、普段行っている仕事内容や職場の雰囲気などを、これまでの経験も踏まえてお話ししました。

次に体験いただく内容として、大腸がん検診の担当職員から、受診者の方へ郵送する採便キットなどの資料の準備について説明しました。返送の締め切り日が見えやすいように封入する、封筒の厚みが一定になるように正しく資料を重ねるなどの作業注意点も詳しく伝えました。

その後、参加者の方々にはそれぞれのペースに合わせて、キットの数を数えたり、同封する文書の一つにまとめたりと、実際の作業を一つずつ体験していただきました。



作業体験の様子

用意していた会場が狭かったため、作業スペースがかなり窮屈になりましたが、皆さん大変熱心に取り組んでいただけました。

後日、参加者の方々から「経験談が大変参考になりました」「実際に行われている業務を体験させていただいたことが印象的だった」「仕事は工夫が大事だと再認識しました」などの感想が寄せられました。

当協会も普段の業務を改めて確認するよい機会となりました。

## 健康科学セミナーの参加者を募集します

とき 2024年5月31日（金）14時～15時30分

ところ 兵庫県予防医学協会 健診センター5階多目的室

（JR摩耶駅南出口から西へ徒歩5分）

テーマ 「心房細動の治療あれこれ」

講師 神戸大学大学院医学研究所 内科学講座 循環器内科学分野

特命教授 福沢 公二氏

【内容】心房細動は年齢を重ねれば誰でも思う可能性のある不整脈です。

動悸や息切れのみでなく脳梗塞の原因となることがあります。

治療法としては、血液をサラサラにする薬や脈を整えるための薬の服用、カテーテル治療があります。

心房細動の症状・診断・治療に関して分かりやすくお話しします。

☆4月1日（月）より、申し込みを受け付けいたします。

参加ご希望の方は、電話にて兵庫県予防医学協会事務局広報室（☎078・

855・2716）へお申込みください。応募に伴う個人情報、当協会が

厳重に管理します。

先着100名様まで。無料。

### 編集後記

「身近な寄生虫」は今回で最終回です。

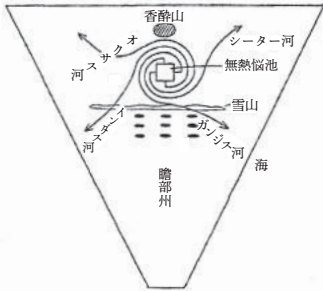
宇賀先生には1年（4回）だけの約束で執筆をお願いしたにもかかわらず、寄生虫のお話が面白くて、結局3年（12回）も続けていただきました。

宇賀先生、毎回楽しいお話をありがとうございました。

令和六年三月二十日発行  
神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号  
公益財団法人 兵庫県予防医学協会  
事務局広報室  
☎078・855・2716  
FAX078・855・2765  
<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋宏子

## 2500年前の三つの世界



『閻浮提』世界(定方 晟著  
『須弥山と極楽』より)

東夷伝に記されているのである。当時、はるか西方ではギリシア文化が、またインドでは仏教などの文化が開花していたが、中国(東

「世界」とは、全ての人々が日常的に活動する地域全体のことである。この世界という抽象的なことを聞いて、我々が連想する具体的な像は地球だろう。しかし、チリで地下六

たなべまこと  
田辺 真人

兵庫県立兵庫津ミュージアム名誉館長  
兵庫県阪神シニアカレッジ学長



では、地球の全表面近くが一つの世界になったのはいつか。わずかこの五百年のことなのである。およそ二千五百年ほど前の状況を考えてみよう。中国には世界を表する「天下」の考えがあった。その天下の中央に文化の華(大輪の花)開く漢民族の地があり、周辺に水準の低い異邦人(東の夷、南の蛮、西の戎、北の狄)がいる。これが中華思想で、そのため日本(倭)は東夷伝に記されているのである。当時、はるか西方ではギリシア文化が、またインドでは仏教などの文化が開花していたが、中国(東



タジキスタン側から見たパミール高原

ても、二日以上空中に居つづける人はない。とすると、二十一世紀前半の我々にとつて、全人類の日常活動の全舞台「世界」は、地球の全表面近くと考えるのが妥当だろう。

て十分ほどの距離の地下が、未踏の世界なのである。また、海外旅行でジャンボ機に乗っ



アジア)ではそれらは全く認知されていなかった。二千五百年も前のインドの思想を反映した仏教という世界「閻浮提(梵語のジャンブドヴァの漢字による音写)」を「俱舍論」では、海中に浮かぶ逆台形の大地と描き北方の雪山や四本の大河の存在を述べるが、これはインドとその周辺のみを世界と認識していた証しである。中国周辺の世界など、全く認知されていなかった。この南アジア世界に西方のオリ



その障壁がユーラシア中央部、海抜5千メートル超のパミール高原と、そこから東に伸びる天山・崑崙山・ヒマラヤ、西南に続くヒンズークシなど峻厳な山岳地帯だった。

ど前のアケメネス朝ペルシア帝国であった。そのころギリシアでは「全人類の住む全地域」ということがあった。紀元前三三四年にこのペルシア討伐のための東方遠征を始めたギリシアのアレクサンドロス大王は、三三〇年ペルシア滅亡後も遠征を続け、中央アジアの東、「世界の屋根」の西麓で「可住世界」の東の果てまで来たと信じて、インド西北部をかすめて西方に帰って行った。二千五百年も昔、アフラシア(アフリカとユーラシア)は三つの別個な世界に分かれていたが、