

2025 年 7 月 1 日発行

たんご協立診療所

たより

発行 たんご協立診療所 京都府京丹後市大宮町河辺 3368-1 電話 0772-68-5017

“こむらがえり”はなぜ起こる？

「こむらがえり」とは、特にふくらはぎの筋肉が、突然収縮して激しい痛みを伴う現象です。「ふくらはぎがつる」とも言われ、睡眠中や朝方に突然発症することがあります。診療所に通院する患者様でも「こむらがえり」に悩んでおられる方たくさんいらっしゃいます。対処法や予防法を是非知って頂きたいと思います。

主な原因として考えられること

- ・ 水分・電解質バランスの乱れ：「脱水」や「ミネラル不足」が筋肉の収縮と弛緩の調整を妨げる。
- ・ 「筋肉疲労」や「血流不良」：長時間の立ち仕事や、運動後の疲労が筋肉の過緊張を引き起こす。
- ・ 「冷え」や「長時間の同じ姿勢」
- ・ 「糖尿病」や「下肢静脈瘤」などの基礎疾患

対処法

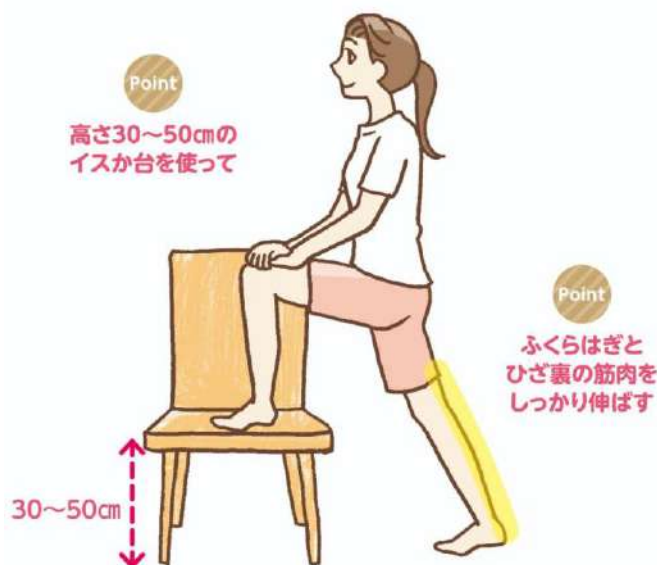
- 「こむらがえり」が起きたときは、以下の方法で痛みを和らげることができます。
- ・ 「ふくらはぎ」をゆっくり伸ばす：座った状態で足先を手前にゆっくり引き寄せる。
 - ・ 温める：シャワーや温かいタオルで「ふくらはぎ」を温める。
 - ・ 漢方薬の活用：芍薬甘草湯（しゃくやくかんそうとう）は即効性があるとされる。

予防法

- ・ ストレッチ：下記の「波止場のポーズ」が効果的です。
- ・ 水分補給：寝る前や運動後はコップ1杯の水を。
- ・ ミネラルを含む食事：マグネシウム…ひじき、アーモンド、納豆 カルシウム…牛乳、小魚
- ・ 冷え対策、適度な運動

「波止場のポーズ」のやり方

1. 準備：安定した椅子や階段などを用意します。
2. 片足を乗せる：片足を台の上に乗せ、膝を直角に曲げます。
3. 体重をかける：その足に体重をかけながら、反対側の足のかかととは床につけたままにします。
4. ストレッチ：この状態でふくらはぎとひざ裏の筋肉をしっかりと伸ばし、30 秒程度この姿勢をキープします。
5. 脚を入れ替える：同様に反対側の足でも行います。これは毎日2～3 回程度行うことが推奨されています。ただし、体調に合わせて、無理のない範囲で行ってください。



(看護部)

夏から秋は“ハチ警報”

当診療所でも「ハチにさされた！」と救急受診される方がおられます。今回は、そんな蜂について考えていきたいと思います。

蜂といってもどんな蜂なのでしょう？

京丹後市内に生息しているといわれる蜂は、スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ、クマバチ、ドロバチ、ハキリバチだそうです。

簡単に特徴を紹介すると

【スズメバチ】

特に危険な種類で、住宅地でもよく見かけます。攻撃的で強毒を持ち、刺されると命の危険があります。

【アシナガバチ】

比較的危険度は低いですが、刺されることがあります。

【ミツバチ】

一般的に危険性は低く、花粉を運ぶ重要な役割を果たします。

【クマバチ、ドロバチ、ハキリバチ】

京丹後市に生息する蜂の一部で、危険性は低いです。

これらの蜂は、山の中や、川べり、畑だけではなく、住宅街にも顔を出し、様々な環境で見られることが特徴です。



スズメバチ



アシナガバチ

針と毒の注入方法の違い

針と毒の注入方法には特徴があり、ミツバチの針には返しが付いていて、刺された箇所に残り、毒が注入され続けます。スズメバチの針は大きな返しがほとんど無く滑らかな構造で、何度も刺すことができます。

刺された時の対処法

蜂に刺されると、毒に含まれる刺激により、患部が赤くはれあがります。刺された直後から激しい痛みが生じ、かゆみを伴うこともあります。刺されたときは落ち着いて、傷口を流水で洗いましょう。ミツバチの針が残っている場合は、クレジットカードなど硬いカード等で横に払うように除去してから洗ってください。できるだけ早く針を取り除くことが重要です。

痛みや腫れが強い場合、複数（とくに10カ所以上）刺された場合や、顔・首・口の中・目などを刺された場合は医療機関を受診してください。また、息苦しさ、めまい、嘔吐、声のかすれ、じんましん、血圧低下などアナフィラキシーを疑う症状が少しでも現れたら、速やかに医療機関を受診してください。

アナフィラキシーの症状

蜂に刺された場合、たいてい1日～数日以内に症状は落ち着きます。

しかし、まれに全身性アレルギー反応（アナフィラキシー）が起こることがあり、最悪の場合は死に至ることもあります。

アナフィラキシーの症状は、通常は数分～30分以内（多くは15分以内）に現れ、遅くとも2時間以内に発症するとされています。ただし、ごくまれに数時間後に初めて症状が出ることや、いったん落ち着いた後に再燃する「二相性アナフィラキシー」も報告されており注意が必要です。



7月から10月が要注意！

スズメバチやアシナガバチは7月から10月に活動が活発になると言われていますので、これからの季節は特に注意をしてくださいね。

（看護部）

帯状疱疹は 予防ができます

～帯状疱疹ワクチンのご案内

たいじょうほうしん 帯状疱疹とは

帯状疱疹は 80 歳までに3人に1人が発症するとされる、帯状の特有な皮膚と時に眠れないほどの痛みを伴う病気です。

水ぼうそうと同じ「水痘・^{すいとう}帯状疱疹^{たいじょうほうしん}ウイルス」が原因であり、1回目の感染では水痘が発症しますが、

その後ウイルスは体内の^{しんけいせつ}神経節にひそみ続け、2回目以降の感染で帯状疱疹として発症します。

帯状疱疹ワクチン

50 歳以上の人は、ワクチンを接種することによって帯状疱疹を予防することができます。帯状疱疹ワクチンには、弱毒性水痘ワクチンと、シングリックスの二種類があります。それぞれ予防効果や費用に大きな違いがあります。ワクチン接種を希望される方は、医師にご相談ください。



	弱毒性水痘ワクチン	シングリックス
接種回数	1回／皮下注射	2回／筋肉注射 2カ月あけて接種
発症予防効果	60歳以上で 51.3%	50歳以上で 97.2% 70歳以上で 89.8 %
神経痛予防効果	60歳以上で 66.5%	50 歳以上で 100% 70 歳以上で 85.5%
長期予防効果	1 年目 6 割程度 5 年目 4 割程度	1 年目 9 割以上 5 年目 9 割以上 10 年目 8割程度
副反応	局所反応水痘様発疹 (1～3%)など	局所反応・筋肉痛(40%) 発熱(18%)と多め
接種してはいけない方	妊娠していることが明らかな方 免疫を抑える治療をしている方 など	アナフィラキシーのある方 明らかな発熱の方 急性疾患で治療中の方など
費用(たんご協立診療所の場合)	7700円(京丹後市定期接種対象の方 は 3000 円)*	22000円×2回(京丹後市定期接種 対象の方は7000円×2 回)*
対象者	50歳以上	50歳以上
長所	1回の接種で済む 料金が安い	予防効果が高い 持続期間が長い 免疫低下の方にも接種可能
短所	持続期間が短い 免疫低下の方に接種できない	副反応が多い 2回接種が必要 料金が高い

※ 参考サイト:厚生労働省・こどもとおとなのワクチン(2025/6/25 取得)

* 京丹後市定期接種の対象の方:京丹後市に住所を有し、以下の(1)または(2)に該当する方

(1)令和 7 年度中に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳を迎える方

※令和 7 年度に限り、100 歳以上の方も対象

(2)60 歳以上 65 歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方で、身体障害者手帳 1 級をお持ちの方

障害者手帳と特別障害者手当に関して

表1	肢体不自由の基準（いずれか一つ） 両上肢の機能に著しい障害を有するもの、または両上肢のすべての指を欠くもの、もしくは両上肢のすべての指の機能に著しい障害を有するもの 両下肢の機能に著しい障害を有するもの、または両下肢を足関節以上で欠くもの 体幹の機能に座っていることができない程度、または立ち上がることができない程度の障害を有するもの
----	---

表2	日常生活動作評価表（10点以上）
動作	評価
タオルを絞る（水を切れる程度）	ひとりでできる場合 … 0点
座る（正座・横すわり・あぐら・脚なげだしの姿勢を持続する）	ひとりでできてもうまくできない場合 … 1点
立ち上がる	ひとりでは全くできない場合 … 2点
片足で立つ	階段の昇降
とじひもを結ぶ	5秒以内にできる … 0点 10秒以内にできる … 1点 10秒ではできない … 2点
かぶりシャツを着て脱ぐ	30秒以内にできる … 0点 1分以内にできる … 1点 1分ではできない … 2点
ワイシャツのボタンをとめる	

当院では通院が困難で、自宅やグループホームで生活を希望される高齢者に訪問診療（往診）を行っています。その際、どうしても医療費の負担も大きくなるので、条件の合う方には身体障害者手帳の取得をお勧めしています。京丹後市では身体障害3級以上の方は重障老人として医療費が無料になります。自分でほとんど歩けない方は対象になると思われるのでご相談ください。

また、それとは別に「特別障害者手当」という制度があります。これは20歳以上で常時特別な介護が必要な人が対象で、月約3万円が支給されます。特別養護老人ホームに入所中の方は対象外ですが、グループホームや軽費老人ホームに入所中でも対象になります。

肢体不自由の場合、まず表1のどれかの障害に当てはまる必要があります。その上で表2の「日常生活動作評価表」が計10点以上であることが求められます。目安としては、要介護3以上の方は該当するケースが多いと思われます。いずれも、医師の診断書が必要です。のでご相談ください。

（所長 川崎 繁）

夏季休診のお知らせ

お盆休みで下記の通りお休みとなります。ご来院の際はご注意ください。
尚、休み前は混み合いますので、早めの受診をおすすめします。

8月13日(水)	午前診療のみ・夜診休診
8月14日(木)	休診
8月15日(金)	休診
8月16日(土)	通常通り
8月17日(日)	休診
8月18日(月)	通常通り

