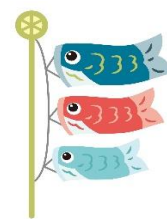
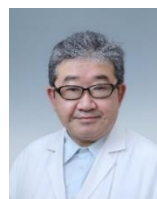


オアシスだより

予防が大切、带状疱疹！

オアシス第一病院
内科 小手川 勤



带状疱疹という病気をご存じでしょうか？身近な人がこの病気になってつらかった話を聞いたことがある人も多いかと思います。そのくらいかかる人が多い病気です。この病気は水痘(水ぼうそう)と同じウイルスが原因で発症する皮膚の病気です。神経に沿って帯状に痛みを伴う水疱(水ぶくれ)が現れます。ポイントを以下にまとめました。

【症状】

身体の左右どちらか一方に、痛みを伴う発疹が現れます。時に眠れないほどの激しい痛みです。身体のどの部分でも生じる可能性があります。発疹が次第に広がって水ぶくれができます。

【原因】

過去に水痘(水ぼうそう)にかかった時に体の中に潜んでいた带状疱疹ウイルスが再び活動し始めるのが原因です。老化やストレス、免疫力の低下がきっかけになることがあります。

【合併症】

带状疱疹後神経痛というやっかいな後遺症が残ることがあります。目や耳の神経が傷つけられ、視力の低下や難聴を引き起こすことがあります。運動神経が傷つくと麻痺や排尿障害などの後遺症につながることもあります。

【治療】

抗ウイルス剤の内服あるいは点滴治療が必要になります。

【予防】

ワクチンが有効です。
(当院に入院した患者さんの側腹部にできた带状疱疹です。ご了解をいただいて提示させていただきました)



この病気で特に問題になるのは带状疱疹後神経痛です。治療が遅れると痛みだけが残る、なかなかとれなくなってしまう可能性があります。痛みをともなう発疹に気が付いたら早めに医療機関を受診しましょう。

また、ワクチンによる予防も重要です。今年度より高齢者については自治体による予防接種費用の助成が始まりました。これにより費用が通常よりも安くなります。

ワクチンには生ワクチンと組換えワクチンの2種類があります。それぞれの特徴を簡単に述べると、

1) 生ワクチン(ビケン)は、費用は安いのですが予防効果(予防できる人の割合)は4～6割です。80歳以上の人ではさらにその割合は低くなります。また、予防効果が続くのは5年くらいです。

第58号 令和7年5月1日発行

2) 組換えワクチン(シングリックス)は、費用は高いのですが約9割の高い予防効果があります。しかもその効果は9～10年以上続きます。

このような特徴をふまえたうえで積極的に接種をご検討いただければと思います。なお、費用の助成については対象となる年齢などルールが決まっています。以下の資料をご参照ください。

令和7年度の対象者 (令和7年4月1日～令和8年3月31日)

昭和 35年 4月 2日 から	昭和 36年 4月 1日	生まれ (65歳)
昭和 30年 4月 2日 から	昭和 31年 4月 1日	生まれ (70歳)
昭和 25年 4月 2日 から	昭和 26年 4月 1日	生まれ (75歳)
昭和 20年 4月 2日 から	昭和 21年 4月 1日	生まれ (80歳)
昭和 15年 4月 2日 から	昭和 16年 4月 1日	生まれ (85歳)
昭和 10年 4月 2日 から	昭和 11年 4月 1日	生まれ (90歳)
昭和 5年 4月 2日 から	昭和 6年 4月 1日	生まれ (95歳)
大正 15年 4月 1日 以前	の 生 ま れ	(100歳以上)
ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障がい有し、身体障害者手帳1級相当に該当する60歳以上65歳未満の方		

上記の対象者で対象とならない方

過去に带状疱疹ワクチンの予防接種を受けたことがある方 (一部の接種を受けている場合は、残りを接種できます。)

1 回接種あたりの自己負担額は、
【ビケン】 3,500 円
【シングリックス】 9,000 円 (2回で18,000 円)
次の方は自己負担額が免除となります。接種時に下記①～⑤のいずれかを医療機関にご持参ください。
●生活保護世帯の人⇒①生活保護診療依頼証
●市民税非課税世帯の人
②市民税非課税世帯確認書または無料接種対象者確認書 (予防接種を受ける2週間前までに大分市保健所保健予防課までお問い合わせください)
③介護保険料決定通知書 (大分市発行の最新年度のもので、記載されている所得段階区分が第1～第3段階のもの)
④大分市が発行する介護保険負担限度額認定証 (有効期限内のものをお持ちの方)
⑤大分県後期高齢者医療広域連合が発行する後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証 (有効期限内のもの)
※③～⑤を紛失された場合、予防接種のための再発行はしておりませんので、②をご持参ください

不明な点は受付事務員にお尋ねください。
また、ワクチンの効果などについては担当医にご相談ください。



栄養コラム

～腸内環境を整えましょう～

◎腸内環境を意識したことはありますか？

腸内環境を整えることで整腸作用はもちろんのこと、実は**免疫力アップ**にも繋がります。そのため風邪などの病気にかかりにくい体づくりのためには、腸内環境を意識することが大切になります。

◎どのような食材を食べたら良いのでしょうか？

2種類の食材を一緒に食べることで、腸内環境の改善に繋がります。

腸に善玉菌を届ける

【発酵食品】

- ・味噌
- ・ヨーグルト、チーズ
- ・納豆
- ・乳酸菌飲料



善玉菌のエサになる

【食物繊維・オリゴ糖】

- ・海藻、きのこ類
- ・大豆製品
- ・果物(りんご、バナナ)
- ・野菜(キャベツ、玉ねぎ、ゴボ)

