

あき乃だより

第130号

2023年 8月 発行



8月に入り、夏本番を迎えました。蒸し暑い日が続いていますが、みなさまお変わりなくお過ごしでしょうか。規則正しい睡眠と食事を心がけ、水分もしっかり摂っていただき、健康的な夏をお過ごしください。

今月の豆知識は、帯状疱疹と、ワクチンの予防接種についてです。是非参考にさせていただきます。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (年中無休24時間)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日(日曜診療も行っております。)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	七海 第4 奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	七海 第4 奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お知らせ】

夏休みのお知らせ：8/11(金)~8/16(水)まで休診となります。

奥山：8/8(火)は休診。黒澤の午前、午後とも1診のみとなります。

8/9(水)は休診。七海の1診のみの診察となります。

七海：8/18(金)休診。奥山の1診のみの診察となります。

加納：8/6(日)は加納が二診で診察します。一診は岡田が診察します。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。

対象者は各市によって異なりますので、お住まいの市にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせください。

帯状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に帯状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円(税込)※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円(税込)

帯状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

また、風邪症状で受診を希望される際は、必ず事前にお電話でお問い合わせをお願い致します。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。



意外と知らない まめ知識

带状疱疹について

子どものころにかかった水ぼうそう。実はこの水ぼうそうが带状疱疹の原因です。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内（神経節）に長い間潜伏しています。普段は体に備わる免疫力によってウイルスの活動が抑えられていますが、加齢や疲労、病気などにより免疫力が低下にすると、ウイルスが再び活性化して、带状疱疹を発症します。特に50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症すると言われています。日本人成人の90%以上は、このウイルスが体内に潜伏していて発症する可能性があります。

带状疱疹の特徴

- ・身体の左右どちらかの神経に沿って、ピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が生じる。
多くは上半身に現れ、顔面や頭部に現れることも少なくありません。
- ・数日後、痛みのある部位に赤い発疹が出てくる。初期段階では虫さされ、かぶれのように思われることが多い。
- ・進行すると発疹が水ぶくれになり、帯状に広がる。

合併症

- ・带状疱疹後神経痛（PHN）

最も頻度の高い合併症で、皮膚症状が治った後、3ヶ月以上痛みが続くものを带状疱疹後神経痛と呼びます。「焼けるような」「締め付けるような」持続性の痛みや、「ズキンズキンとする」が特徴で、数年にわたって改善されないこともあります。50歳以上では発症した人のうち、約2割がPHNになると言われており、80歳以上の高齢の方では約3割とより高くなります。

- ・目や耳の症状。顔面神経麻痺

带状疱疹は、頭部から顔面に症状が現れることがあります。

目の合併症：角膜炎、結膜炎、ぶどう膜炎など。

耳の合併症：耳鳴り、難聴、めまいなど。



重症化すると視力低下や失明、顔面神経麻痺など重い後遺症が残る可能性もあります。

痛みに加えて皮膚に発疹が現れた場合は、3日以内に皮膚科を受診しましょう。
早期発見、早期治療により後遺症なく治療できる病気です。
治療は抗ウイルス薬が中心で、早期に適切な治療を受ければ1週間ほどで治癒すると言われています。

周りの人に带状疱疹という病気そのものがうつることはありません。ただし、水ぼうそうになったことのない人にウイルスをうつしてしまう可能性はあります。乳幼児や、予防接種をしていない子ども、免疫力が低下する病気になっている方に接触するのは避けたほうがよいと考えられます。一度带状疱疹になるとウイルスに対する免疫力があがるため、再発しにくくなりますが、全く再発しないわけではありません。免疫力が低下すると、再びかかる可能性があります。一度なったことがあっても、予防に心がけましょう。

50歳以降は予防接種も選択肢の一つに

带状疱疹の予防には大きく二つあります。一つは、睡眠や休息をしっかりととり、疲れやストレスをため込まない。もう一つはワクチン接種です。

带状疱疹を予防のワクチンは2種類あります。

「水痘ワクチン（生ワクチン）」

- ・50歳以上の成人に1回接種
- ・発症予防効果 69.8%
- ・持続性 5年程度

「シングリックスワクチン（不活化ワクチン）」

- ・50歳以上の成人に2回接種
（2回目は2ヶ月間隔をあけて、6ヶ月以内に接種）
- ・発症予防効果 96.6%
- ・持続性 少なくとも10年間



市区町村によっては、50歳以上の方の带状疱疹ワクチン接種の助成が開始されております。お住まいの市区町村のホームページなどでご確認していただき、この機会に接種をご検討されてはいかがでしょうか。