



／ ご存知ですか？ ／

带状疱疹ワクチン

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。
体の左右どちらかの神経に沿って、ピリピリ、チクチクした痛みを伴う
赤い斑点と水ぶくれが多数集まって带状疱疹に生じます。



症状の多くは上半身に現れますが、顔面や目の周りにも現れることがあります。皮膚症状が治まった後も带状疱疹後神経痛に移行し、痛みが続くことがあります。

带状疱疹は、多くの人が子どもの時に感染する水ぼうそうのウイルスが原因で起こります。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内（神経節）に潜伏していて、疲労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して带状疱疹を発症します。また、糖尿病やがんなどの免疫力が低下する病気が原因になることもあります。特に50代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。

带状疱疹にかからないためには

- ☒ 食事のバランスに気をつける
- ☒ 睡眠をきちんととる

日頃から体調管理を心がけることが大切！

	水痘ワクチン(生ワクチン)	シングリックス(不活化ワクチン)
特徴	従来からあり、赤ちゃんにも使用するワクチンです。副作用が少ないため、当院ではこちらを推奨しています。	2020年1月に販売された新薬です。免疫抑制剤などを飲んでいらっしゃる方にお勧めです。
効果	発症予防 50%	発症予防 50歳以上97% 70歳以上90%
带状疱疹後神経痛	30% 軽減	88% 軽減
接種回数	1回	2ヶ月間隔で2回
価格	8,000円	20,500円×2回=41,000円
主な副作用	50%:注射部位の発赤、かゆみ、腫れ、痛み 4%:発疹、だるさ	82%:注射部位の痛み、腫れ 66%:だるさ、悪心、嘔吐、下痢、頭痛、筋肉痛、発熱、めまい
効果持続期間	約5年	10年以上

50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができます。带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。当院で取り扱っている2種類のワクチンの効果、回数、価格、副作用は左記のとおりです。接種を希望される方は医師とよくご相談ください。



参考：国立感染症研究所

今年医療生協さいたまが 合併して30年の記念yearです

その3
元職員で今は支部運営委員インタビュー



インタビュー
事務総合職3年目
飯田舞



元職員(組織担当)
現任小手指支部運営委員
山口昭子さん

山口さんが働いていた当時は医療を提供するだけでなく、社会運動も診療所が中心となって積極的に行い、そこから様々な人との繋がりができていったそうです。保健大学や社保学校も職員が講師となり、職員と組合員さんが一緒に学べたのが良かった。大変なこともあったけどみんなで協力して行う楽しさがあったと語ってくれました。健康チェックの便チェックでは何人ものがん患者が見つかったとのこと。

「職員が協力し合い、患者さん一人一人に向き合う思いやりのある診療所でこれからもいて欲しい。民医連の診療所だからこそ患者さんと共に歩むということを大切にしてください。」と最後に話してくれた言葉がとても印象に残っています。貴重なお話を聞かせていただきありがとうございました！



※撮影するタイミングのみマスクを外しています



『ひこうき雲』に担当の先生の名前が載っていません。ぜひ載せてください。②

複数の方に新しい診療所だより(ひこうき雲)に医師名の記載がなくなってしまった、ぜひ載せてください。というご意見をいただきました。紙面の都合上、『ひこうき雲』に医師名を入れることは難しいのですが、外来に自由に持ち帰れる医師名入りの体制表を置いたのと、予約券の裏面に診療体制を印字し確認できるようしましたので、ぜひご活用ください。ご理解ご協力お願いします。



今月の
二十四節気

りっしゅう
立秋
8月7日頃

厳しい残暑は続きますが、この日から暦の上では秋となります。
これからは少しずつ涼しくなり、秋の気配が漂い出す頃です。
また、立秋を過ぎたら「暑中見舞い」は「残暑見舞い」に変わります。



8月に気をつけたいからだのこと

夏至と秋分の中間で、日差しが強く夏の盛りをむかえる頃。夕にはヒグラシの声がして、わずかに秋の気配が感じられます。

こまめに水分補給し、帽子や日傘を使って熱中症を予防しましょう。旬の野菜や果物がおいしく、暑い夏をめいっぱい楽しむ季節です。一方、さっぱりした素麺や甘いものに偏ると夏バテしやすいので、タンパク質の多い魚や肉、ミネラル豊富な野菜を摂りましょう。胃腸を冷やさないように、時々温かい飲物を選びましょう。

エアコンは欠かせませんが、手首や足元は冷やさないよう工夫しましょう。気温差で疲れがたまります。涼しい時間を選んで適度に運動し、シャワーだけでなくぬるめのお湯にゆっくりつかって体を休めましょう。深呼吸してストレッチも良いですね。あせもなど肌のトラブルも増えます。こすらないように洗い、改善しなければ受診しましょう。

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。
お電話にて予約をお取りします。当日も可。

個別送迎も
やっています

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 11:30	内科 禁煙 血液	内科 禁煙 胃カメラ	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ~ 16:30	内科 禁煙 血液	休診	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	休診	休診
		訪問診療(往診)					
夜間	水 18:00~ 金 17:30~ 19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	休診

7月より夜間の血液膠原病(武井医師)が、金曜→毎週水曜日に変更になりました。
8/11(木)山の日、8/13(第2土)、日曜は休診です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉ toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp



ひこうき雲

2022年8月号(No.12)
デザイン：株式会社コア