



## 教えて!

# 带状疱疹の後遺症

薬剤師  
澤辺由美

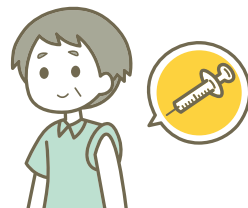


带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、ピリピリ、チクチクした痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。患者数が年々増加し、80歳までに3人に1人がかかるといわれています。治療が遅れたり、放置したりすると、神経痛や顔面麻痺、失明、難聴などの合併症を引き起こし、後遺症が残ることもあるので注意が必要です。神経痛(带状疱疹後神経痛)は、5%~20%と高い割合で現れます。

## 後遺症を回避するための対策

### ①事前のワクチン接種

「生ワクチン」「不活化ワクチン」の2種類のワクチンがあり、対象者や接種回数、効果などに違いがあります。



### ②発疹から3日以内の治療

発疹から、できるだけ早く3日以内であれば、「抗ウイルス薬」による治療で、ウイルスの増殖を抑えることができ、神経痛などの後遺症のリスクを下げることができます。

前駆痛が続いた後に赤い小さな発疹が出たら、带状疱疹を疑い、すぐに皮膚科などを受診してください。

前駆痛は発疹ができる1週間ほど前から起こります。前駆痛の症状は人によってさまざまです。ピリピリ、ビリビリする痛みや、刺すような痛み、重苦しいズーンとした痛み、あるいは、かゆみやモゾモゾとした違和感程度の場合もあります。

## 後遺症を防ぐためにワクチンで予防しましょう

ワクチンは診療所で接種できます。予約の相談をしてください。

	乾燥弱毒生水痘ワクチン(生ワクチン)	シングリックス(不活化ワクチン)
対象者	50歳以上	(1)50歳以上 (2)リスクの高い18歳以上
回数	1回	2回(2カ月間隔)
有効性	带状疱疹発生率 51.3%減少 带状疱疹後神経痛 66.5%減少 (60歳以上を対象、3年間の観察)	带状疱疹発生率 91.3%減少 带状疱疹後神経痛 88.8%減少 (70歳以上を対象、4年間の観察)
持続期間	5年程度	少なくとも10年
副反応	注射部位における発赤、熱感、腫脹、疼痛など (5%以上)	注射部位における発赤、熱感、腫脹、疼痛など(10%以上) 筋肉痛、倦怠感、頭痛、発熱などの全身症状(10%以上) →数日で軽快
費用	自費7,920円(組合員)	自費41,000円(2回分)(組合員)

### 带状疱疹後 つらかった事例紹介

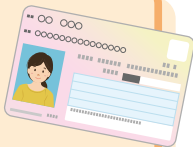
#### 私が带状疱疹ワクチン接種をした理由

私の友人は、带状疱疹になり痛みで日常生活も出来なくなりました。痛み止めの薬が合わず、めまいや眠気で一日中横になっていたら杖なしでは歩く事もままならず、3ヶ月過ぎた今でも痛みを耐えて、やっと日常生活を送っています。友人を見て私はワクチン接種を受けました。



入間市支部  
霜野あや子さん

# マイナンバーカードでも 受付ができますが 健康保険証も使用できます!



6月からの診療報酬改定に  
ともない、健康保険証と紐づけ  
されているマイナンバーカード  
で受付をした場合、初診・再診  
の点数が変わりました。



マイナ保険証の利用や問診票の  
記入を通じて、患者様の診療情報を  
取得・活用することにより、質の高い  
医療の提供に努める医療機関として  
の取り組みですが、今まで通り健康  
保険証も使用できますので、ご安心  
ください。引き続き「健康保険証を廃  
止しないこと」を求めています。

初診 ※月に1回 に限る	マイナ保険証を利用する/ 他の医療機関から診療情報の提供を受ける	1点
	マイナ保険証を利用しない	3点
再診 ※3ヶ月に 1回に限る	マイナ保険証を利用する/ 他の医療機関から診療情報の提供を受ける	1点
	マイナ保険証を利用しない	2点

管理栄養士  
早苗先生の

旬

の栄養だより

第2・3・4水曜日、  
外来で栄養相談を  
担当しています。



管理栄養士 齊藤早苗

No.11  
枝豆



今月は大豆の兄弟『枝豆』についての栄養だよりです。塩ゆでするだけとても美味しい枝豆は、大人はもちろん、子どもも大好きな夏の野菜の1つですよね。そうそう、枝豆は、豆類ではなく野菜類に分類されます。β-カロテンやビタミンCを多く含むことが、野菜類に分類されるゆえんです。他の栄養素については、必須アミノ酸であるメチオニンがアルコールの分解を促進し、肝臓への負担を軽くするといわれているので、枝豆をお酒のつまみにするのはとても効果的です。また大豆同様、更年期障害を緩和するイソフラボン、そして高血圧、動脈硬化を防ぎダイエット効果もあるサポニンも多く含みます。その他に、カルシウムやカリウム、葉酸も豊富ですので夏にピッタリの毎日食べたい野菜です。

枝豆は新鮮であればあるほど美味しいとのことですので、是非とも緑鮮やかな枝付き(サヤがぎっしりと生えているもの)をお選びください。



定期便の車内音がうるさい。

不快な思いをさせてしまい大変申し訳ありません。車内のラジオ、音楽については心地よいものを選択するように運転手に伝えました。テレビの放送(音楽のみ)は流さないようにいたします。音量は低めに設定するようにいたします。

## 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。はじめての方も  
お電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています  
月～土午前のみ、予約制です

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

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

7/13(第2土)、15(海の日)、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

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひろいき

2024年7月号(No.35)  
デザイン：株式会社コア