



浜辺だより

☎ 64-1600

令和 6 年 2 月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

お知らせ



●自動精算機導入

1 月下旬より、自動精算機を導入しました。これまでの会計は、現金のみの対応でしたが、導入後はキャッシュレス決済も可能になります。操作方法などは、スタッフが説明いたしますので、ご安心ください。



●診療時間変更

2 月 1 日より、診療時間を一部変更しています。
 午後の診療開始時間が 14:00 → 13:30 へ、
 発熱外来は午前のみとなります。

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は 8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。



すこやかに生きるためのヒント

(参考資料： 带状疱疹 JP.)



～ 80 歳までに約 3 人に 1 人が発症する？

50 歳を過ぎたら気をつけたい带状疱疹のはなし ～



子どもの頃に水ぼうそうにかかったことがある人だけでなく、かかっているにもかかわらず自覚がない人もおり、日本の成人のおよそ 9 割は体内に水痘（すいとう）・带状疱疹ウイルスを持っていると考えられています。そのため、このような方は带状疱疹になる可能性があります。

带状疱疹とは

(1) どんな病気？

带状疱疹は、体内の水痘（すいとう）・带状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症します。主に子どもの頃に、このウイルスにはじめて感染すると、水ぼうそうを発症します。そして、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは神経節という部位に潜んでいます。普段は体の免疫力によってウイルスの活動が抑えられているため発症することはありませんが、免疫力が低下するとウイルスは再び活動、増殖しはじめます。そして、ウイルスは神経の流れに沿って神経節から皮膚へと移動し、带状に痛みや発疹（ほっしん）が出る带状疱疹を発症します。

(2) どんな症状？

带状疱疹の症状には個人差がありますが、多くは、はじめに皮膚に神経痛のような痛み

が起こります。痛みは、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、ピリピリ、ズキズキ、チクチク、針で刺されたような痛みや、焼けるような痛みまで様々です。その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。強い痛みや皮膚の症状は、主に体の左右のどちらかにみられ、3~4週間ほど続きます。(※痛みの感じ方や症状経過には個人差があります)



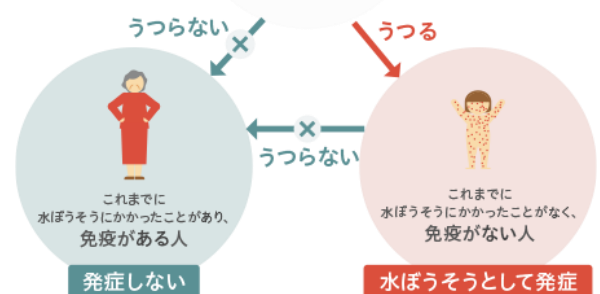
(3) 帯状疱疹かな?と思ったら……



帯状疱疹の治療は、早めにウイルスの増殖や痛みを抑えることが何よりも重要です。じっとしていても痛い、原因のわからない痛みが体の片側に起こり、そこに発疹(ほっしん)が出たら帯状疱疹が疑われます。できるだけ早く、医師に相談しましょう。皮膚の発疹や痛みの他にも、眼や中枢神経系などの合併症がある場合は、その症状に応じて他の診療科と連携した治療を行うこともあります。

(4) 帯状疱疹はうつる?

周囲の人に帯状疱疹としてうつることはありません。しかし、水痘(すいとう)・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を保有していない人には感染する可能性があり、その場合は水ぼうそうを発症します。



予防について

○ 免疫力を維持する



帯状疱疹は免疫が下がると発症しやすくなります。早寝早起き、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとるなど、できるだけ健康的な生活習慣を保ち、免疫力を高めることが帯状疱疹はもちろん、様々な病気の予防に非常に有効です。また適度に体を動かす、心身ともに落ち着いた時間をつくるようにするなど、ストレスが蓄積されないようにすることも大切です。

○ 帯状疱疹のワクチン

帯状疱疹の予防には、主に50歳以上の方を対象としたワクチンがあります。病気の発症や重症化を抑えることが期待されています。



※小児への水痘ワクチンを先行して行ったアメリカでは、高齢者の帯状疱疹が急増し、2~3人に1人が罹患しています。日本もそのようになっていくと予想されているためワクチンが推奨されています。持病や服薬中の薬がある方は、かかりつけ医に相談してください。



花粉飛散情報 2024 (日本気象協会ホームページより)

すでに少量のスギ花粉の飛散が確認されているようです。今年の関東地方のスギ花粉飛散量は、「例年並み」と予想されています。昨シーズンと比較すると少ないようです。

