

ホームドクター

644

帯状疱疹と予防の必要性

今年度より越谷市で65歳以上の方(令和11年度までは年度年齢65歳以上5歳刻みの年齢の方)の帯状疱疹ワクチンの定期接種がスタートしました。ここでは帯状疱疹とはどんな病気なのか、予防の必要性とともにご紹介いたします。

【原因は水ぼうそうウィルス】

多くの人が子どもの頃にかかった水ぼうそうウィルスが帯状疱疹の原因です。水ぼうそうが治ったあとも、このウィルスは長い間体内に潜伏しています。そのため、水ぼうそうになったことのある人は、帯状疱疹を発症する可能性があります。80歳までに、日本人の約3人に1人が発症すると言われています。



越谷市医師会
こしがや胃腸内科・皮膚科
☎973-7846
つるた ぎょうこ
鶴田 恭子

【帯状疱疹の痛み】

症状には個人差がありますが、チクチク、ピリピリした知覚過敏のような痛みが皮膚に生じ、数日後に水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れます。症状は体の左右どちらかに現れるのが特徴で、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。

痛みは徐々に強くなっていき、眠れないほど激しい痛みに襲われる場合もあります。ウィルスが神経を大きく傷つけてしまうと、皮膚の症状が治ったあとも痛みが続くことがあります。3カ月以上続く痛みは帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼ばれます。

【帯状疱疹の予防】

帯状疱疹の発症には免疫機能の低下が関係しているため、日頃から十分な休息を取りながら、免疫機能を低下させる疲労やストレスのない規則正しい生活を送ることが大切です。予防法の一つにはワクチンという選択肢もあり、不活化ワクチンのシングリックス、生ワクチンのビケンワクチンの2種類があります。

不活化ワクチンは有効期間が10年で、免疫が低下した高齢者にも抗体が付きやすく、60代・70代・80代の各年代で、90%以上の予防効果があります。効果や持続期間を重視する場合、不活化ワクチンが適しているかもしれません。

生ワクチンの有効期間は約5年で、年齢によってはさらに短くなることもありますが、安価で接種が可能です。生ワクチンの予防効果は60代で64%、70代で41%、80代で14%となっており、比較検討して、どちらのワクチンを選択するか決めるとよいでしょう。

コバトン 特定健診を受診した方に市独自ポイントを付与

▶付与ポイント：1,000ポイント

▶対象：越谷市の所属で「コバトンALKOOマイレージ」に参加しており、加入する健康保険が実施する令和7年度特定健診を受診した方

▶申込み：12月12日(金)まで。電子申請(HP87256)



*越谷市の国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方は自動付与のため申請不要

地域で取り組む介護予防

市内には、介護予防体操を中心とした介護予防に取り組む「通いの場」があります。身近な地域と一緒に介護予防に取り組んでみませんか。また、市では通いの場を立ち上げたい方の支援も行っています。



○通いの場の効果

- ・介護予防体操を定期的に行うことで運動機能が向上し、フレイル予防につながる
- ・定期的な外出の機会です生活に張りが出る
- ・仲間との交流で健康意識や助け合う意識が高まる
- ・体操を中心に新たな地域づくりにつながる

*市内の通いの場一覧は市ホームページを参照
☎地域包括ケア課☎963-9163、HP63862

カンピロバクターによる食中毒に注意！

生や加熱不十分な肉・レバー(特に鶏肉)等による食中毒が多発しています。「新鮮だから・



お店で出されたから生でも安全」と考えず、食中毒を防ぐために次の点に注意しましょう。

○鶏・牛・豚などの肉やレバーを生や加熱不十分な状態で食べない

○肉やレバーは、中の色が完全に変わるまでしっかり加熱する

○肉やレバーを焼く箸と食べる箸は別のものを使う

☎…問合せ FAX…ファクス E…メールアドレス HP…ホームページ番号

○生肉を触ったあとは、きちんと手を洗う

☎生活衛生課☎973-7533、HP8102

蚊が媒介する感染症に注意！

病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されると、さまざまな感染症にかかるおそれがあります。蚊の活動が収束する10月下旬ごろまでを目安に下記のとおり対策しましょう。



○感染症流行地域で蚊に刺されない

- ・海外へ渡航する際には、渡航前に現地の流行状況を把握する
- ・屋外の蚊が多くいる場所では、できるだけ肌を露出せず、虫よけ剤を使用する

○住まいの周囲に蚊を増やさない

- ・蚊は植木鉢の受け皿など、小さな水たまりで

も発生するため、日頃から住まい周囲の水たまりを無くすように心がける

☎感染症保健対策課☎973-7531、HP7264

薬剤師に直接相談 くすりの相談日

7/8(火)・7/22(火)・
8/5(火)
13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)
☎960-4100

健康情報コラム

スポーツファーマシーって ご存知ですか？



越谷市薬剤師会
(有)サイトウ薬局
さいとう かずや
齋藤 和也



プロバスケットボールチーム越谷アルファーズの魅力的な選手のプレーと見応えある試合は、多くの方々を熱狂の渦に巻き込んでいるようですね。プロスポーツに限らず、越谷市にもスポーツに携わる方がたくさんいらっしゃいます。スポーツには競技ごとにルールが存在しています。全スポーツに共通するルールとして「アンチドーピング」があります。五輪や世界選手権レベルの大会では必ずドーピング検査が行われます。薬や禁止物質の使用で「競技力の向上」をもくろむ行為を禁止し、ドーピング違反が起こらないようにするための検査です。スポーツマンシップに違反する行為をなくし、選手の健康を守るという観念からも、厳しくこのルールに従うことが求められています。

ドーピングと言うと、薬を使って筋肉をムキムキにしてパワーアップするイメージを持たれる方も多いようですが、肉体や生理機能の向上以外にも、ドーピングを計画する、ドーピング検査を拒否することも違反になります。代表強化選手に登録された場合には、抜き打ち検査が行われることがあり、対応できないことが何回もあると、これもドーピング違反になります。とはいえ選手が治療を必要とし、ほかに使用できる薬がない場合などはTUE(治療使用特例)申請という届け出を行うとドーピング違反にならない場合もあります。このように、アンチドーピングについては毎年その対象になる物質やルールが変わりますので、薬を使う場合に、ご自身の健康維持と大好きなスポーツを続けるために、あなた専属のかかりつけ薬剤師をお持ちください。薬剤師の中でも公認スポーツファーマシストはドーピングに詳しい薬剤師として日本アンチドーピング機構(JADA)から公認されている薬剤師です。一度ご確認いただき、スポーツを安心して楽しめることをお勧めいたします。