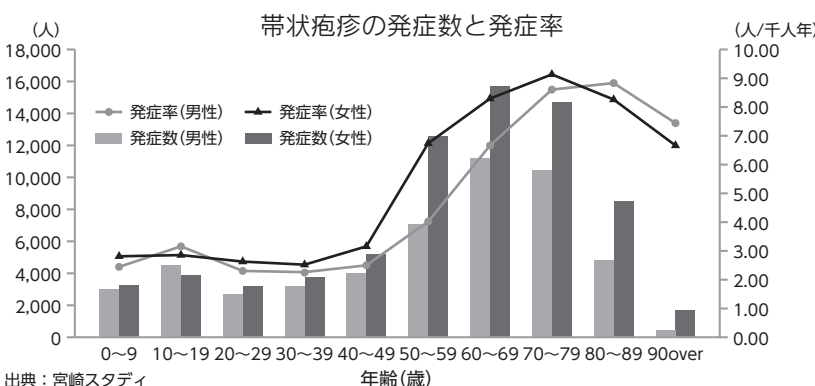
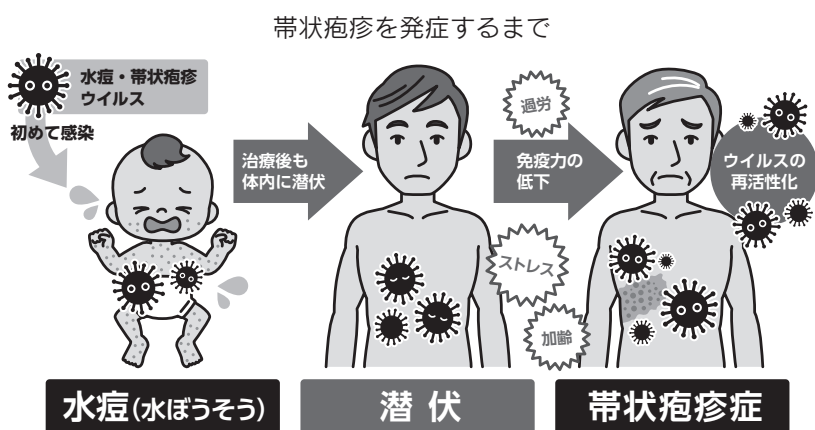


带状疱疹の症状と対策

成人の9割以上に発症の可能性



調査の対象と方法
1997~2019年に带状疱疹を発症し、宮崎県皮膚科医会に属する医療機関(2019年12月現在、皮膚科診療所31施設、総合病院10施設)を受診した患者126,001例の性別及び年齢を調査。

带状疱疹は「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因で起こる皮膚の病気です。このウイルスに初めて感染した

80歳までに3人に1人が発症



道東勤医協ねむる医院院長
釧路協立病院副院長
医師 山崎 雅勇

ときには、水痘(水ぼうそう)として発症します。多くは幼少時に感染し、かゆみを伴う水疱と発熱がみられま

すが1週間ほどで治ります。しかし、その後もウイルスは生涯にわたって体内に潜伏し、加齢や疲労、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。日本人成人の9割以上に带状疱疹発症の可能性があり、とくに50歳以上になると発症率が上昇。80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると言われています。

今年の4月1日から、带状疱疹ワクチンが予防接種法に基づき定期接種になります。接種費用が公費で補助されるため(根室市など一部の自治体ではすでに補助対象)、これまでよりも受けやすくなります。带状疱疹の症状や予防・治療の方法を紹介します。

医療費でお困りの方はご相談ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用できます
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)2416811



失明や難聴など重篤症状につながるおそれも

初期の症状は、体の左右どちらかの神経に沿って生じる皮膚の痛みや違和感、かゆみなどです。その後、水疱を伴った赤い発疹が帯状に出現します。水疱は1週間ほどで自然に破れてかさぶたになり、3週間前後で治癒しますが、約20%の患者さんには発疹消失後も痛みが残る带状疱疹後神経痛(PHN)が発症します。経痛(PHN)が発症します。痛みは数か月から数年持続し、痛みが続くことで睡眠や日常生活に影響が及ぶこともあります。带状疱疹が頭部から顔面など首から上に出た場合には、失明や難聴、顔面麻痺などの重篤な症状につながる場合があります。そのため要注意です。

治療は抗ウイルス薬と消炎鎮痛が中心

带状疱疹の治療は、抗ウイルス薬による治療と、痛みに対する治療が中心となります。

ウイルスの増殖を抑える治療

症状が軽度から中程度の場合には内服薬で治療しますが、症状が重い場合や免疫機能が低下している場合には、入院下で点滴が使用されます。

痛みを和らげる治療

発疹と前後して出現する痛みに対しては消炎鎮痛剤が使用されます。発疹消失後に残ったPHNに対しては神経障害性疼痛治療薬等が使用されますが、効果が不十分の場合には、麻薬性鎮痛薬や抗うつ薬が使われることもあります。神経ブロックと呼ばれる治療やレーザー治療が行われることもあります。

塗り薬(外用薬)を使った治療

抗ウイルス薬、消炎鎮痛剤や局所麻酔薬、創傷治療薬、抗菌薬などの塗り薬が使用されます。

発症後は乳幼児や妊婦との接触避けて

带状疱疹になったら可能な限り安静を心がけ、アルコールの摂取も控えましょう。入浴は可能で、温まって痛みが緩和することもあります。発熱や他の全身症状がある場合は医師に確認しましょう。

周囲の人に带状疱疹がうつることはありません。規則正しい生活で予防

規則正しい生活で予防ワクチンも有効活用を

带状疱疹の発症には、免疫機能の低下が関係します。日頃から疲労やストレスのない規則正しい生活を心がけましょう。バランスの良い食事と適度な運動、睡眠も大切です。50歳以上の方は、ワクチン接種の対象となり、乾燥弱毒生水痘ワクチン「ビケン」と乾燥組換え带状疱疹ワクチン「シングリックス筋注用」の2種類が選択できます。どちらも60歳以上の带状疱疹とPHNの発症率を有意に減らしますが、後者が2回接種であるのに対して、前者は1回接種で費用も安く、副作用が少ないという利点はある一方、予防効果と効果の持続性において後者に劣るといった欠点があります。詳細は医師にご相談ください。

※接種の対象となる方や接種できるワクチンの種類、接種方法、費用などはお住まいの自治体や最寄りの医療機関へお問い合わせください。

地域連携で制度活用し 利用者の生活を改善

訪問看護ステーションエトピリカ居宅介護支援事業部では、障害者手帳をもたない経済的な負担を抱える利用者を特別障害者手当の利用につなぎました。

介護する家族へ経済的支援

ねむろ医院デイサービスセンターに通うAさんは、夫と長女の3人暮らし。アルツハイマー型認知症を患い、病気の進行にともない会話や姿勢を保つことも難しい状態になりました。Aさんは日常生活のすべてに介助が必要ですが、Aさんの夫も要介護状態であ



長瀬さんの職場では毎朝、受け持つ利用者の情報や問題を共有し、それぞれの知識・経験を集め解決法を考えるミーティングが行われています

要件満たせば申請可能

特別障害者手当は、重度の障害がある方が、日常生活を送る上で必要となる特別な介護にかかる費用を補助するための制度です。対象となるのは、精神または身体に著しく重度の障害があり、日常生活において常に特別な介護が必要な在宅の20歳以上の方です。根室市の担当者に受給できる要件を問い合わせると、身体障害者手帳を所持している必要はありませんが、通院する病院が作成す

手帳なくても使える制度



訪問看護ステーションエトピリカ 居宅介護支援事業部 長瀬 希 ケアマネジャー

収入に不安を抱えるAさん世帯が利用できる経済的支援策はないか、職場でミーティングを重ねる中で、特別障害者手当は手帳がない人も申請できることがわかりました。担当医も未経験ながら診断書の作成を引き受けてくれるなど、職場の同僚や地域医療との連携によって利用者の生活改善につながった事例です。根室市の令和5年度の特別障害者手当支給者数は30

特別障害者 手当の対象 となる要件

- ・日常生活において、常に特別な介護を必要とする状態であること
- ・目安は、身体障害者手帳1・2級程度、または療育手帳1・2級程度の障害が重複している、もしくは同程度の疾病や精神障害（認知症含む）があること
- ・20歳以上であること
- ・施設に入所していないこと
- ・3ヶ月以上継続して入院していないこと
- ・所得制限を超えていないこと

申請までの流れ

1. 自治体の窓口で相談し、必要書類を受け取る
2. 医師に診断書作成を依頼する
3. 必要書類
 - ・自治体の申請書類
 - ・特別障害者認定診断書
 - ・障害者手帳（取得している場合）
 - ・戸籍抄本または謄本
 - ・年金証書（受給者のみ）
 - ・本人確認書類
 - ・マイナンバーが分かるもの
4. 市区町村による審査を揃えて窓口へ提出

灯油代や食費切り詰め やっとの暮らし

冬季高齢者 生活実態調査



調査の様子
(文中の人物とは異なります)

道東勤医協では、加盟する北海道民医連の方針を受けて、冬場の高齢者の暮らしぶりを調査しています。釧路市内の配達灯油価格は、2024年度の平均で1ℓ約125円。2019年に比べて約30円高くなっ

非課税世帯に5千円支給 福祉灯油実現

釧路市

1月23日に開かれた釧路市の臨時議会で、国からの臨時交付金約17億4千万円を原資とした物価高騰対策が示されました。その一つとして、釧路社会保険推進協議会が、昨年12月に市長へ要望書を提出するなどし

て求めてきた「福祉灯油」が実現。「灯油価格高騰支援交付金」として、住民税非課税世帯と生活保護受給世帯を対象に1世帯5千円の支給が決まりました。対象世帯は市内全世帯の約4割にあたる約3万5千件。

国からの支援3万円と合わせて3万5千円が2月に順次振り込まれています。なお、国の支援策では、対象世帯のうち18歳以下の児童がいる世帯には、児童一人につき2万円が追加で支給されています。

ています。米など多くの食糧品でも値上げが続く中、高齢者が灯油代や食費を節約しながら暮らす実態が見えてきました。釧路市内の市営住宅でひとり暮らしをする80代の女性は、灯油を節約するためストーブをつけるのは来客があるときだけ。室内は20℃を下回り、ひんやりとしています。食費も切り詰めているほか、仏壇に供える花も生花から造花に変えました。「なんとか暮らしている毎日で、行政からの補助があれば助かる」と話しました。

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●
～くらしに関する困りごとお聞かせください～
日時/3月26日(水)13:30～15:00
場所/協立病院1階 相談室
※協立病院の受付窓口にお声がけください
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
問い合わせ先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

乳がん検診実施中 (予約制)

診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

第25回『いつでも元気』交流会 「私たちの宝 タンチョウ ～ツルじいの想いをのせて」

講師 河瀬 幸さん
(阿寒国際ツルセンター【グルス】館長)
日時 3月18日(火) 13:30～15:00
場所 道東勤医協会館2階
問い合わせ先 道東勤医協友の会連合会
TEL0154-24-6623



釧路空襲の記憶

火の海を逃げまどい



島村スミ子さん (当時12歳)

街は女子ども、年寄りばかり

終戦の年、父は勤労奉仕団、兄や姉は予科練や学徒動員でそれぞれ遠方に行き、川上町五丁目にあった我が家には祖父と妊娠中の母、幼い弟妹たちが残されていた。町内会も働き手の大人は少なかつたですが子どもは

2日間で地獄のような光景に

7月14日、突然空襲警報のサイレンが鳴りました。本州での空襲は知っていましたが、まさか釧路に来ると思っていませんでした。驚き、隣組の防空壕に逃げ込みました。

激しい攻撃で、凄まじい爆弾や機銃掃射の音、飛行機が急降下する金属音が鋭く響き、爆弾が落ちるたびに大きな防空壕がグラグラ揺れます。日本軍の反撃などなく、家の2階にいた祖

すどあたりは火の海です。雨だと思っただけは延焼を広がるために飛行機から撒かれた黒い油でした。身重の母は両手に弟妹の手を引き、私は3才の妹を背負い弟の手をつかみ、火に追われるように逃げました。綿入れの防空頭巾を被っていても頬は焼けるように痛く、背中が「ほっぺが熱いよう」と泣いていました。近くの久寿里橋は爆撃の標的なので、鉄道の鉄橋を渡って燃えていない川向うに逃げることにしました。古い穴だらけの板が敷かれた鉄橋は掴まるとこ

良い世の中になつていたはずなのに

2日間の空襲でおよそ200人の人が亡くなりました。優しかった先生は学校で、近所の漁師さんは漁船のなかで。防空壕では大勢の人が逃げ出せず蒸し焼きになつて亡くなりました。

父がパイロットの顔が見えたというほど戦闘機が低く飛び、無抵抗の街に攻撃を浴びせてきます。真っ暗な防空壕は年寄りが唱える念仏と怯える子どもの泣き声で満ちていました。さらに爆撃が激しくなる中で、ザーと雨が降る音が聞こえてきました。雨で少しは攻撃も弱まるかと喜んでいたら防空壕の外にいる祖父が「防空壕から出る！」と叫びました。慌てて飛び出

ろもありません。怖くて泣く妹たちを励ましながら夢中で渡りました。無事に対岸にたどり着きましたが、入れてもらえる防空壕はなく、別保の牧場まで歩き続け野宿しました。とても心細かったのを覚えています。

今、毎日のように爆撃されてる人々を思うと胸が締め付けられます。あの戦争から80年、もっと良い世の中になつていたはずなのに。でもあの時代のように戦争が正しいと信じ込まれていないだけ希望があります。若い人たちに何とか頑張つて平和憲法を守ってもらいたい。私も平和を守るためになにかできないかと考えています。

奨学金制度のご案内

看護学生 貸与月額 奨学金の月額は選択制です ①40,000円・②60,000円 ※返済免除の制度があります。



協立病院 2B病棟看護師 鎌田帆乃香さん

学校の先生に働きやすい病院だと勧められ奨学生になりました。在学中は経済的な支援だけでなく学業のサポートもあり、患者さんの血圧を測らせてもらったり、院内の色々な部署を見学できました。なかでも訪問診療に同行して医師の診察と看護師の役割を実際に見ることは、他の病院の奨学生ではできない経験だと思います。看護体験を通して働く現場をイメージできましたし、多くの先輩スタッフに顔を知ってもらえたので話しかけてくれる方も多く、安心して働き始めることができました。

薬剤学生 薬剤師の先輩がメールや電話で学生生活をサポート。帰省時には薬局内でアルバイトをしながら医療現場を体験できます。 貸与月額 1・2年生 40,000円 3・4年生 50,000円 5・6年生 60,000円 ※返済免除の制度があります。

くわしくは釧路協立病院までお問い合わせください 問い合わせ先 0154-24-6811



管理栄養士の 今月一品

鱈と舞茸のチーズ焼き

第72回 (1人分) エネルギー 177kcal たんぱく質 22.1g 脂質 9.3g 塩分 1.3g 食物繊維 2.0g カルシウム 218mg

- ・チーズを使うことで、カルシウムやエネルギーをアップすることができます
・鱈の代わりに鮭を使ってもよいです



- 材料 1人前
鱈切り身 1切れ
舞茸 1/2株
とけるチーズ 大さじ2杯
玉葱 スライス3枚
塩 少々
こしょう 少々
油 少々

作り方(調理時間 25分)

- ①舞茸は小房に分けておきます
玉葱はスライスします
鱈に塩こしょうをふります
②グラタン皿に油を引いて鱈を乗せます
③その上に玉葱、舞茸、とけるチーズの順に乗せます
④魚焼きグリルを使って弱火から中火で15分から20分焼きます
チーズが焦げやすいので焼け具合を見ながら火加減を調節しましょう
しっかり鱈に火が通ったら完成です

いっしょにぼくらはダンス

ボクササイズに挑戦

文苑支部

1月23日、文苑会館で「冬の運動不足解消のためのストレッチ」をテーマに医療懇談会が開かれ、21人が参加しました。

文苑支部は例年この時期に健康運動指導士の資格をもつ渡邊拓也食養科科長を講師に招き運動不足解消に取り組んでいます。今年はストレッチだけで

はなく、新たにボクササイズを取り入れました。ストレッチ、フック、アッパーと左右の腕から次々とパンチを繰り返す、少し息切れするほどのハードな運動でした。参加した会員は「心地いい疲れだね」「ストレッチ解消にもなる」「誰かの顔を思い出しながらやるとスツとした」などと冗談も飛び出し大好評でした。



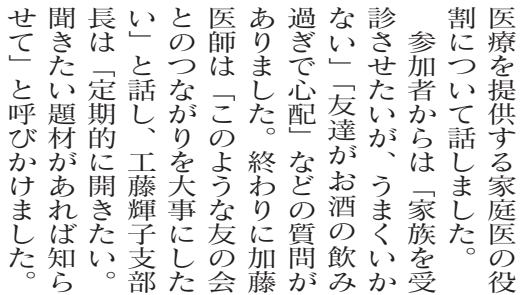
地域とともに歩む医療学び

桜ヶ岡支部

2月14日、桜ヶ岡医院で桜ヶ岡支部主催の医療懇談会が開かれ23人の会員が参加しました。

テーマは「地域とともに歩む『家庭医・総合診療』」。桜ヶ岡医院院長の加藤萌医師が、多様な症状に対応し、地域の専門科の医療と連携する総合診療と、地域の医療ニーズに応え、患者と家族、生活背景にも目を向け

医療を提供する家庭医の役割について話しました。参加者からは「家族を受診させたいが、うまくいかない」「友達が酒の飲み過ぎで心配」などの質問がありました。終わりに加藤医師は「このような友の会とのつながりを大事にした」と話し、工藤輝子支部長は「定期的に開きたい。聞きたい題材があれば知らせて」と呼びかけました。



認知症について学び深める

根室支部

2月16日、西浜町の第2老人福祉センターで健康づくり懇談会を開催し14人が集まりました。ねむろ医院の吉田恵美看護師と齊藤美咲看護師が講師を務め、認知症について学びました。認知症の原因や症状のほか、「自分でできる認知症



声のこぼれ VOICE

釧路市 菅原和子さん
訪問入浴サービスの件、要望書提出の成果に期待したいです。

伊達市 高橋恵美子さん
引越しをして7年目を迎えます。釧路の様子がわかるので、懐かしく読ませてもらっています。



上富良野町 谷口君子さん

加古川市 一井光義さん
健康レシピ「大豆入りつくね照り焼き」を妻が作ってくれました。ヘルシーでとても美味しかったです。

釧路市 森田啓子さん
「あいうべ体操」で活舌を良くして、紙芝居のボランティアを楽しみたいです。



釧路市 高橋明子さん

釧路市 落合行仁さん
灯油もガソリンも食品も値上げ。苦しい日本の庶民に対して外国人観光客は景気がいい。円安インフレをなんとかしてほしいです。



釧路市 平井洋子さん

※掲載の方に図書カード贈呈。

3月 友の会支部の行事予定

春採支部	「高齢者のための食事と健康」	12(水) 13:30	望洋団地集会所
文苑支部	「健康ダンス」	16(日) 10:00	文苑会館

3月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと&ポツチャ	20(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと&ポツチャ	3月・16(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼほ支部	モルック	14(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	28(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶芸教室	5(水)・19(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
		6(木)・20(木)	13:30	第1・3木曜	
		7(金)・21(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	ポツチャ鳥取	12(水)・26(水)	13:00	第2・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)
	百人一首の会	13(木)・27(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	17(月)・25(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	10(月)・24(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	3(月)・17(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	10(月)・24(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	19(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ぬさまい支部	ふまねつと+ポツチャ	17(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	25(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	28(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
	ポツチャ	14(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	11(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポツチャ・お茶会	25(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	24(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	8(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	14(金)・28(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
		10(月)	10:30	第2月曜	
釧路町支部	ふまねつと例会	20(木)	13:30	第3木曜	河畔地区会館
		26(水)	13:30	第4水曜	
標茶支部	ふまねつと	18(火)	10:00	第3火曜	開発センター
		5(水)・12(水)	9:30	毎週水曜	
19(水)・26(水)	13:00	川上町会館			
根室支部	3月の予定はすべて中止です				
白樺・桜ヶ岡支部	ポツチャ	16(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●詳しくは、道東勤医協法人事務局 (0154-25-6479) までお問い合わせください。

おたのしみパズル

ヒント：当たるも八卦？
締切り 4月10日。発表は2025年5月号の本欄で。

あて先 〒0855-0055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-22-0275
E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

- 「薔薇」何と読む？
- 日本人選手として初のMLB殿堂入り
- 英語の「nose」顔のどの部分？
- ④ ○●○○○

小粒でもぷりりと辛い応募のきまり。二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答は、ハガキ・FAX・Eメール二次元コードから。住所・氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

【1月号の正解発表】
正解「E」
当選者敬称略 佐藤裕子、尾山理子、平川佳子、竹内節子、皆川邦子、長谷川みや子、花見久美子、菊池修司、葛西恵美子、橋君子、応募90通 正解85通

