

Mitoyo
General
Hospital

発行／三豊総合病院
発行人／山田大介

三豊総合病院だより



ご自由にお持ちください



带状疱疹ワクチンについて

- ・オーラルフレイルという言葉をご存じですか？
 - ・訪問看護を知っていますか？
- [季節の旬レシピ] 夏野菜マリネ

今号の表紙

带状疱疹の診察にかかわるスタッフ
(特集2～3P)

特集

～带状疱疹ワクチンについて～

水ぼうそうにかかったことがある人は要注意

带状疱疹は、大人になってから発症する皮膚の病気です。水ぼうそうのウイルスが体内に潜伏し、加齢やストレス、病気などで免疫が低下すると再活性化して発症します。水ぼうそう経験者なら誰でもリスクがあります。



带状疱疹の症状とは？

初期症状は体の片側にピリピリ・ヒリヒリした痛みや違和感。数日で赤い発疹や水ぶくれが現れ、強い痛みを伴うことも。重症では潰瘍になることもあり、2～4週間で治りますが、痛みだけが残る場合もあります。

早期治療が重要 後遺症「带状疱疹後神経痛」に注意

治療が遅れると、皮膚症状が治っても「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる強い痛みが残ることがあります。高齢者や重症例では長期間続くことも。早期の受診と治療で神経損傷を防ぎ、後遺症のリスクを減らせます。

なぜ今、带状疱疹が増えているのか？

少子化や核家族化で子どもと接する機会が減り、水ぼうそうウイルスへの再曝露による「ブースター効果」が得られにくくなっています。また、予防接種の普及で水ぼうそうにかかる子どもが減ったことも要因です。逆に带状疱疹の人から未接種の子どもに感染することもあるため、社会全体での予防意識が重要です。



带状疱疹は、ワクチンで予防できる病気です

2025年度から带状疱疹ワクチンは定期接種化され、一部費用が公費で補助されます。「生ワクチン」と「不活化ワクチン」があり、後者は2回接種で予防効果が高く長く続きます。副反応は注射部位の腫れや発熱などがあるものの、多くは軽度で数日で治まります。50歳以上や持病のある人に接種が推奨されています。

ワクチン接種の費用の公費補助について

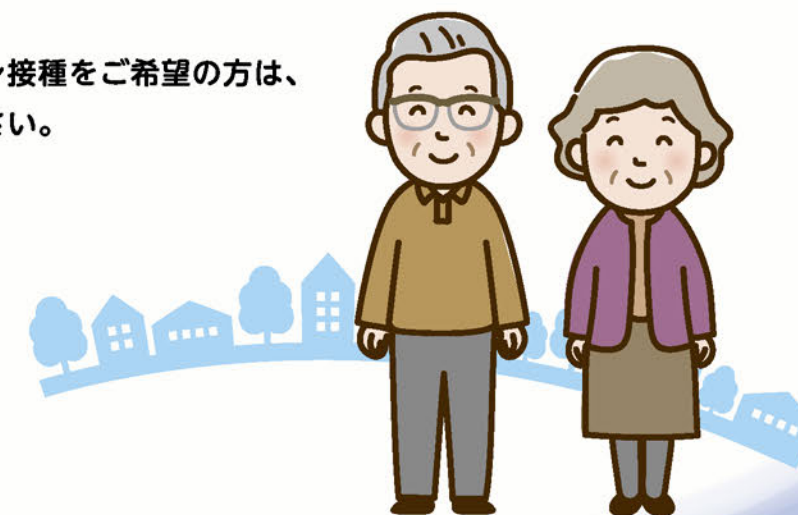
三豊市・観音寺市・四国中央市では、定期接種として、65歳から100歳以上まで5歳刻みでその年齢になる方、およびヒト免疫不全ウイルスによる障害で身体障害者手帳1級を持つ60～64歳の方を対象としています。定期接種対象の方は自治体から予診票が届きますので、申請は不要です。対象外の方は任意接種として全額自己負担が必要です。

接種の時期や自己負担額、費用補助の対象かどうかなど、ワクチン接種についての各種ご相談はお住まいの自治体へご連絡ください。

観音寺市にお住まいの方	観音寺市 健康増進課 予防係 ☎0875-23-3927
三豊市にお住まいの方	三豊市 健康福祉部 健康課 ☎0875-73-3014
四国中央市にお住まいの方	四国中央市 医療対策課 感染症対策係 ☎0896-28-6209

全額自己負担でのワクチン接種をご希望の方は、事前に当院にご連絡ください。

三豊総合病院（代表）
☎ 0875-52-3366



“オーラルフレイル”という言葉をご存じですか？

「オーラル」は口、「フレイル」は加齢により心身が老い衰え、健康な状態と要介護状態の中間にあることを指します。歯や口の機能は、「食べる」「話す」「表情をつくる」「呼吸をする」など大切な役割がありますが、加齢とともに口腔の機能も少しずつ低下していきます。この口腔機能の低下を「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルはフレイルの前段階の状態でもあるため、まずはご自身のお口に関心を持っていただき、予防・改善することが大切です。

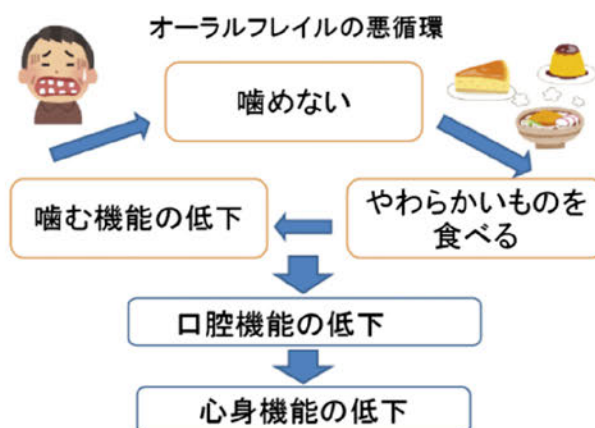
このような症状は
ありませんか？
2つ以上に該当すると
オーラルフレイルの
可能性があります。



一般社団法人 日本老年医学会
一般社団法人 日本老年学栄養学会
一般社団法人 日本サルコペニア・フレイル学会

“ささいな衰えを見逃さず早期対策を”

毎日の生活でオーラルフレイル予防！



オーラルフレイルの放置は**危険**です

やってみましょう「お口の健口体操」

あいうべ体操

(お口の周りや舌の筋肉を鍛える運動です)



- ・ゆっくり大きく動かしましょう
- ・声を出しても大丈夫です
- ・1日30回程度を目標にスタート
- ・鏡を見ながらすると更に効果的です
- ・痛みがある場合は無理をしないでください

パタカラ体操

(話す、食べる、飲み込む力をつける)



- ・大きく口や舌を動かしましょう
- ・「パ」「タ」「カ」「ラ」を連続して発音します
- ・各3回繰り返しします
- ・鏡を見ながらすると更に効果的です
- ・慣れてきたら、できるだけ早く、回数を増やしていきます

いつまでも健康で過ごすためには、お口の健康がとても大切です。
 しっかり噛んで食べることは、身体と心の健康に大きく関わります。
 お口は、全身の健康への入り口です。
 口のささいな衰え、オーラルフレイルを感じたら、かかりつけ歯科に相談しましょう。

けんこう
歯と口を健口に保ち、全身の健康につなげ、
 けんこう
健やかで幸せな健幸人生を！

訪問看護を知っていますか？

「病気や障がいがあっても、住み慣れた家で暮らしたい」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増えています。

でも「家族だけで介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだけど大丈夫？」と不安に思うことも多いと思います。

そんな時に頼りになるのが訪問看護です。訪問看護師やリハビリスタッフが赤ちゃんから高齢者まで全ての年代の方を対象に、

- ・療養支援と治療の継続
- ・利用者及びご家族のサポート
- ・地域の医療機関や介護
- ・福祉サービスとの橋渡しなど、一人ひとりに必要な援助を行っています。



住み慣れた地域で障がいや病気があっても暮らし続けたい、
 と思う時にお役に立てれば幸いです。



三豊総合病院 講座・イベント予定表

場所・内容

病院内
講座 調理実習 講座・イベント

9月

3日(水) 10時~12時30分	男性の料理教室	
17日(水) 15時~16時	糖尿病教室	
30日(火) 12時30分~13時	みとよサプリ 「家庭が認知症かな?と感じたら」	

※ 都合により予定が変更される場合があります。
※ 参加ご希望の方は、お気軽に病院までお問い合わせください。

10月

15日(水) 15時~16時	糖尿病教室	
16日(木) 15時30分~16時30分	腎臓病教室	
17日(金) 10時~12時	食べて治して、ハッピーライフ	
23日(木) 14時~15時30分	肝臓病教室	
28日(火) 12時30分~13時	みとよサプリ 「きちんと食べよう!朝ごはん!」	

手軽においしく 栄養管理部がお届け!

季節の旬レシピ

材料(2人分)

赤パプリカ…… 1/2個 ベビーチーズ… 1個 (15g)
きゅうり……… 1/2個 オリーブオイル 大さじ2
玉ねぎ……… 1/2個

☆ にんにくすりおろし… 小さじ1/3
砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 少々
ブラックペッパー…… 少々
レモン…………… 1/2個

夏野菜マリネ



作り方

- 1 レモンは絞り、皮を冷凍しておく。
- 2 赤パプリカは薄くスライス、きゅうりは千切り、チーズは1センチ角に切っておく。
玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
- 3 ボウルに☆と①のレモン汁を入れてよく混ぜる。さらに、オリーブオイルを入れ混ぜる。
- 4 ③に②の野菜とチーズを入れてマリネする。
- 5 ④に①で冷凍したレモンの皮をすりおろしながら加えて混ぜ合わせる。

エネルギー 約160 kcal 脂質 約14g
塩分 約0.3g たんぱく質 約2.5g

※1人分です



ポイント
オリーブオイルはn-9系価不飽和脂肪酸であるオレイン酸を多く含みます。ポリフェノールも豊富ですが加熱によってポリフェノールの作用は低下しやすいので加熱せず使用することがおすすめです。



バックナンバーのご紹介

ウェブで「ココロ」のバックナンバーをご覧ください。スマートフォン等で右のQRコードを読み取ってご覧ください。



ココロ紹介サイト
QRコード