

こんにちは！市民病院です！

# 「帯状疱疹」

たいじょうほうしん

## 「帯状疱疹」ってどんな病気？

帯状疱疹は、水泡を伴う赤い発疹が体の左右どちらか片側に帯状に出ます。しびれやかゆみ、チクチク、ピリピリした痛みを伴うことが多く、3～4週間ほど続きます。



原因は水痘・帯状疱疹ウイルスで、初めての感染の時は水痘(水ぼうそう)として発症します。

このウイルスが長い間体内に潜伏していて、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下したときに、ウイルスが再活性化し、帯状疱疹を発症します。

帯状疱疹の発症率は、50歳から急激に高くなり、日本では80歳までに約3人に1人が帯状疱疹になるといわれています。

帯状疱疹になって厄介なことは、皮膚症状が治った後も何か月、時には何年も痛みが残る(帯状疱疹後神経痛)可能性があることです。また、まれに起こる合併症として視力低下、失明、難聴、耳鳴、めまいなどがあります。

## 「帯状疱疹」は予防できるの？

帯状疱疹を予防するものとして、2つのワクチンがあります。

1つ目は、水ぼうそうの予防に使用するワクチンと同じワクチンです。対象年齢は50歳以上で、1回接種すると発症予防効果が約50～60%あります。

2つ目は、帯状疱疹ワクチン「シングリックス」です。これも対象年齢は50歳以上で、2か月間隔で2回接種します。発症予防効果は約90%以上と高いですが、水ぼうそうの予防に用いられるワクチンと比較すると高額になります。

いずれのワクチンも予防接種法に基づき公費負担される定期接種ではないため、保険適用はなく全額自己負担となっています。

予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、万が一、帯状疱疹を発症しても症状が軽くて済みます。また、予防接種とともに、日頃からの体調管理を心がけ、免疫力を低下させないことも大切です。

加東市民病院(薬局) ☎42-5511(代)



## 健康がいちばん

# 11月24日は『かとう和食の日』

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

日本の伝統的な食文化である『和食』は、平成25年、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

加東市でもご飯を主食とし、旬の素材を「だし」で調理した和食を推進し、健康保持に努めようと、「いいにほんしょく」と読む11月24日を「かとう和食の日」とし、家庭や学校・地域で和食を楽しんでいただく日としています。

家庭でも昆布やかたおぶし等とった「だし」を使った料理を作り、日本伝統食である『和食』をみんなで味わいましょう！

だしは和食の基本となり、香りがよく、うま味や栄養も豊富なのに塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、塩や砂糖等を控え、味付けを薄めに行うため、カロリー・塩分を抑えることができます。

## ～和食文化の特徴～

### 1「いただきます」「ごちそうさま」の習慣

自然やその恵みである食材や生産者、料理に携わった方に対する感謝の気持ちを表す食事のあいさつは、日本ならではです。

### 2和食の食事マナー

一汁三菜(ご飯、汁物、主菜、副菜2品)の配膳、箸や器の持ち方、食べ方など和食の食事マナーは、昔から受け継がれている作法です。

### 3四季折々の旬の食材

自然の恵みが豊富な日本では、料理に旬の食材を使い、その季節を味や見た目を楽しんできました。

### 4郷土料理

南北に長く海や山がある日本は、その土地ならではの食文化が発展してきました。

### 5日本の文化を彩る楽しい行事食

日本には四季折々の年中行事があります。そんな特別な日に食べる行事食(おせち料理・月見団子等)は、食べる人の健康や幸せを願って作られた料理で、和食文化の1つです。

参加無料！

## ふたご・おしゃべり広場

ふたご・みつご家庭は、全育児家庭の約1%、つまり100家庭に1家庭しかなく、なかなか出会えません。



そこで、兵庫県内にお住まいの方を対象に、多胎家庭が交流できるオンライン広場(ZOOM)を開催します。

ふたご・みつごの妊娠・出産・子育てについて、たっぷりお話ししましょう！

ひょうご多胎ネット

☎070-1814-1906



### ■開催日時

11月12日(日)、12月10日(日)、  
令和6年1月14日(日)、2月11日(日)、3月10日(日)  
いずれも 10時～11時30分 ※時間内出入り自由

### ■対象

兵庫県内に在住または里帰り中の方で、下記のいずれかに該当する方

ふたご・みつごを妊娠中または育児中の方  
とご家族

多胎サークルリーダー・スタッフ

多胎家庭への支援に関心がある方

### ■申込方法 ※初回のみ必要

左記の二次元コードを読み取り、申込フォームから申込み

### ■申込期限

初回参加日の前日17時まで

## 保健センター事業

| 事業        | 実施日                      | 備考                        |
|-----------|--------------------------|---------------------------|
| 4か月児健診    | 11月30日(木) 受付 13時～14時30分  | 〈対象〉令和5年7月に出生した乳児         |
| 10か月児相談   | 11月30日(木) 受付 9時～10時30分   | 〈対象〉令和5年1月に出生した乳児         |
| 1歳6か月児健診  | 11月2日(木) 受付 13時～14時30分   | 〈対象〉令和4年4月に出生した幼児         |
| 2歳児育児教室   | 11月2日(木) 受付 9時～10時30分    | 〈対象〉令和3年10月に出生した幼児        |
| 3歳児健診     | 11月15日(水) 受付 13時～14時30分  | 〈対象〉令和2年9月に出生した幼児         |
| 子育て何でも相談  | 11月9日(木) 受付 9時～11時       | 〈対象〉乳幼児とその保護者             |
| 離乳食もぐもぐ教室 | 11月14日(火) 受付 9時30分～9時50分 | 〈参加費〉100円 〈申込期限〉11月9日(木)  |
| パパママクラス   | 12月6日(水) 受付 13時～13時20分   | 〈参加費〉100円 〈申込期限〉11月29日(水) |
| 妊婦歯科検診    | 12月6日(水) 受付 13時～13時20分   | パパママクラス参加者は申込不要           |

※の対象者には個別に案内をお送りします。※は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは ☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

### 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分～16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
  - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
  - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
  - ④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432