

今日もいきいき・あったか♪ 中田デイサービス通信



～屋内での熱中症にご注意！～

いつもデイサービス通信をお読みいただきありがとうございます。

温暖化による異常気象のせいか、今年も夏が来るのが早かったですね。気温が高いたけでなく湿度も高い日本の夏はジメジメと本当に暑苦しいものです。そこで声高に言われるのが「熱中症に気を付けて!!」です。

実は私、この仕事を始めて間もないころ入浴介助中に熱中症になったことがありました。その時の貴重な体験をお話したいと思います。その日はいつも通り朝から入浴があり、しばらくしてなんか頭が痛いなぁと感じたのが始まりでした。『そうか、今朝はコーヒーを飲んで来なかったから、頭がすっきりしないのかなぁ…』なんて思いながら何人か介助していましたが、その頭痛はひどくなる一方でとうとう吐き気まで催すようになりトイレに駆け込みました。嘔吐でしばらくトイレから出られなかったのを覚えています。しかし幸いにも1階は診療所です。点滴を受けてすっかり良くなりました。お風呂はまさに高温多湿。水分補給に換気、そして体がほった時は足に水をかけて冷やします。二度と迷惑をかけないようにしっかり予防しています。

ところで、**熱中症はどこで一番起きやすいかご存じですか？**なんと、**屋外ではなく住宅だそうです。**ひと昔前は屋外での日射病に注意でしたが、今は家の中なら大丈夫ではありません。エアコンを上手に使い、水分もお茶だけではなくスポーツドリンクも併用して脱水状態にならないようこの夏の猛暑も乗り切りたいですね。熱中症になる要因として水分不足、寝不足、筋肉の低下などがあるそうです。デイサービスでは利用者様の状態をみながら適度な運動で健康維持に努めています。

*熱中症の症状はめまい、発熱などもあり、あくまでも私個人の体験です。

スタッフ M.K

デイサービス利用者さん募集中！半日コースも新設。 見学相談受付中。お問合せください。

実施曜日：月～金（祝日も営業）

送迎エリア：泉区・戸塚区一部

主な内容：入浴・食事・音楽療法・囲碁や園芸などさまざまな活動。

医療生協の健康づくりを理念に、一日を通して生活リハビリを行っています。



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2022年7月25日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所 2022年
横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX 045-803-0716 8月号

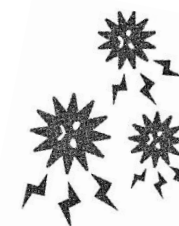
帯状疱疹ワクチンについて

中田診療所所長 森 啓

帯状疱疹を起こすウイルスはヘルペス科に属するDNAウイルスで水ぼうそうと同じです。水ぼうそうは幼少時に発生しますが、このウイルスは治った後も体の神経細胞が集まった神経節といわれる所に存在しています。ウイルスに対する抗体があるうちは発生しませんが、年齢とともに免疫力が低下し、さらに病気、加齢、ストレス、過労で免疫が低下するとウイルスが再活性化として帯状疱疹が発生します。**日本人成人の90%以上にこのウイルスが体内に潜伏し50歳以上では日本人で約3人に1人が発生するといわれています。**



発生すると症状は、はじめに皮膚がピリピリした痛みを感じ、水疱や赤みを伴う皮膚症状がでてきます。発疹は神経節に沿って体に帯状に広がり（帯状疱疹の病名の由来です）、部位として多くは左右どちらかの胸や背中にみられ、広がると結膜炎や角膜炎や顔面神経麻痺を起こすこともあります。



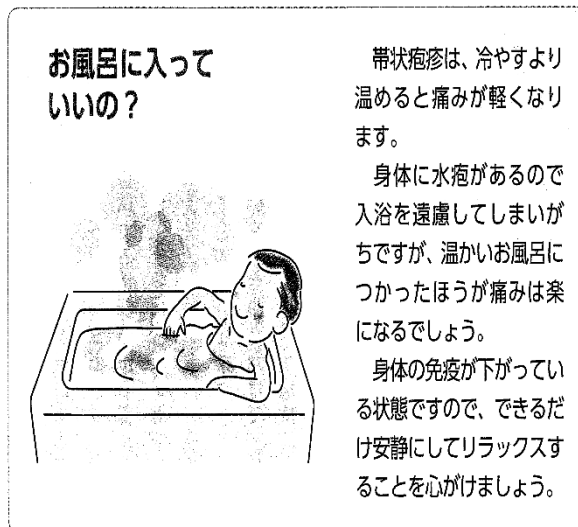
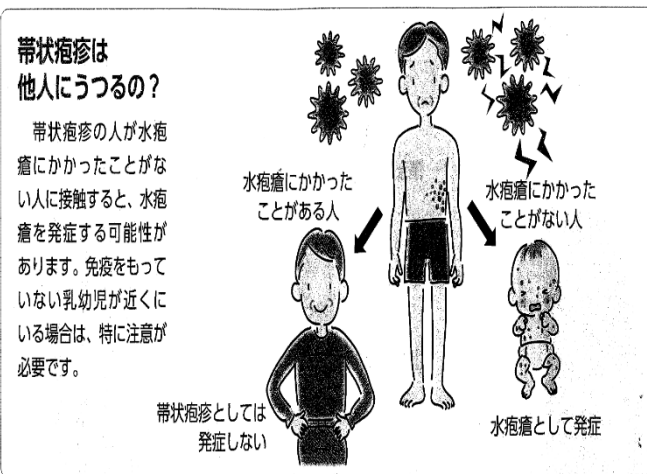
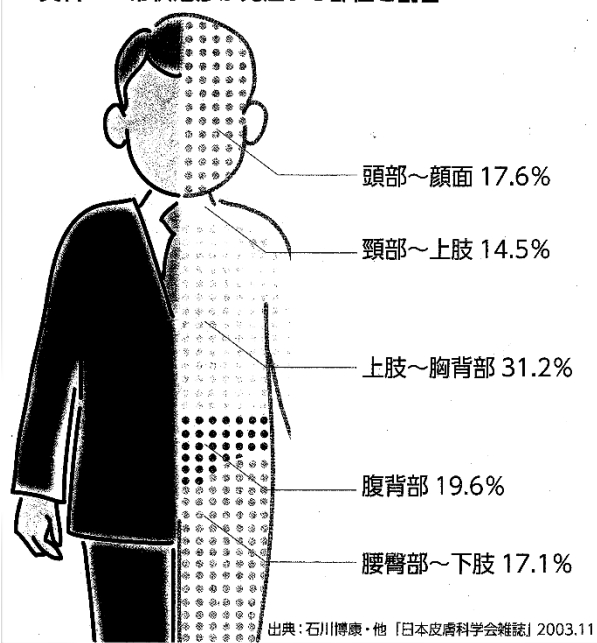
治療として薬物療法（経口と点滴）、皮膚に塗る軟膏の外用薬、鎮痛剤があります。問題として皮膚症状が改善しても3ヶ月以上痛みが続く慢性的疼痛があります。これを帯状疱疹後神経痛といいます。**これは50歳以上では約2割に発生するといわれています。**

帯状疱疹にならないためには体調管理は重要ですが、予防にワクチン接種が有効で

す。この予防接種費用は、現在、国で検討が行われていますが保険外で自費負担です。ワクチンは現在2種類あります。1つは、水痘ワクチン(接種回数1回 当院価格は税込みで、医療生協組合員 5,260 円、非組合員 8,470 円)、2つ目は、シングリックス(不活化ワクチン 2回接種 1回分の当院価格は税込みで、医療生協組合員 19,090 円、非組合員 25,260 円)があります。この2つは性状、投与法、有効率、副作用などに違いがあります。帯状疱疹ワクチンについて知りたい事がある方は医師が詳細に説明しますのでどうぞ診療所にお越し下さい。

(*以下、『いつでも元気 MIN-IREN 2021年12月号』掲載記事の福岡健和会大手町病院の山本淳子先生一部を転載しますので、参考にしてください。)

資料1 帯状疱疹が発症する部位と割合



資料2 帯状疱疹を予防するワクチン

予防できる病気	水疱瘡・帯状疱疹	帯状疱疹
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回
接種量	0.5ml	0.5ml
接種間隔	—	50歳以上の成人に2カ月以上あけて接種(6カ月以内に)

新型コロナウイルスワクチン4回目接種 8月も実施します

◆中田診療所でも3回目及び4回目の新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。現在は8月上旬以降の接種予約を8月1日から受け付けています。4回目の接種が可能な方は、3回目の接種日から5ヶ月以上経過した方からになります。市からの案内シールにも接種可能時期が書いてあります。接種の予約は電話でも可能です。(ワクチンは当面、可能な限りファイザー社製を予定しています。)

今年度1回目の休日組合員健康診断は、8/27(土)午前中です。当日、一般診療は休診とさせていただきますので、ご注意願います。

◆この日の一般診療は休診とさせていただきます、予約を受けた方の健康診断のみとなります。受診ご希望の方は事前にお申込みください。

土曜組合員健診 2022年 8月27日(土) 8:30~11:45

◆中田診療所では、今年7月より在宅にて療養される患者さんを対象に24時間問わず療養に関する相談を受けられる診療所としての届出が正式に受理されました。今後において、在宅での往診訪問診療を検討されている方がおられましたら、お気軽に診療所までご相談ください。

		中田診療所 診療体制表 (2022年6月～)					
		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	内科	森 (一般内科/血液内科)	森 (一般内科/血液内科)	森 (一般内科/血液内科)	加藤 (予約/循環器)	石橋 (一般内科/呼吸器)	河合 (一般内科/呼吸器) (第1・3・5週)
				石橋 (予約/呼吸器)	富田 (一般内科/循環器)	近藤 (予約/糖尿外来)	森 (一般内科/血液内科) (第2・4週)
12:00	物療	○	○	○	○	○	○
午後	内科	森 (一般内科/血液内科)	富田 (一般内科/循環器)	休診	森 (一般内科/血液内科)	加藤 (予約/循環器)	休診
					山崎 14時～ (整形外科)	河合 (一般内科/呼吸器)	
16:30	物療	○	○		○	○	