

診療案内

発熱外来を実施しています
 発熱・風邪のような症状のある方は
 まずはお電話ください。

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
			薄葉	近藤 (第4のみ)	近藤 (予約)	串田	健診 松村	串田
		物療	○	○	○	○	×	○
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	山内 (一般内科 皮膚科)	伴	休診	休診
			物療	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2024年12月 (11月23日現在の予定)

齊田は休診となる日があります

★**整形外科の休診日** 12月は休診の予定はありません。

★**齊田医師の休診日** 12月は休診の予定はありません。

予定外で医師体制の変更を行うこともありますのでご了承ください

◆**年末年始休診のお知らせ** 12月30日(月)~1月3日(金)

増資・新規加入申込書

お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H 年 月 日

口 円





生協いずみ診療所だより

2024.12.1 発行 NO.169
 発行・責任 いずみ診療所 和泉中央南 4-19-13
 ☎802-2416

長引くつらい痛みで後悔しないために・😞

带状疱疹はワクチンで予防できます

带状疱疹に罹ると、皮膚などに発疹ができ、痛みを伴い、生活の質の低下を招きます。顔面にできると顔面神経の動きが悪くなったり、眼の付近にできると失明の危険性もあります。齊田所長が皆さんにお勧めしているのが带状疱疹ワクチンの接種です。带状疱疹はワクチンで予防できます。主に50歳以上の方を対象としたワクチンがあります。50歳を過ぎたらぜひ接種を検討することをお勧めします。

(次ページへ)

	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
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/皮下注射	2回/筋肉注射 2か月間隔で接種
発症予防効果	60歳以上で51.3%	50歳以上で97.2% 70歳以上で97.9%
神経痛予防効果	66.5%	88.8%
長期予防効果	8年目で31.8%まで低下	10年後でも80%超持続
副反応	局所反応・反応 水痘様発疹(1-3%)など	局所反応・筋肉痛(40%) 発熱(18%)と多め
接種してはいけない方	妊娠していることが明らかな方 免疫を抑える治療をしている方など (生ワクチンのため対象者が多い)	アナフィラキシーのある方 明らかな発熱の方 急性疾患で治療中の方など
費用	組合員:5,260円 非組合員:8,470円	組合員:19,770円×2回 非組合員:26,070円×2回
対象者	50歳以上	50歳以上

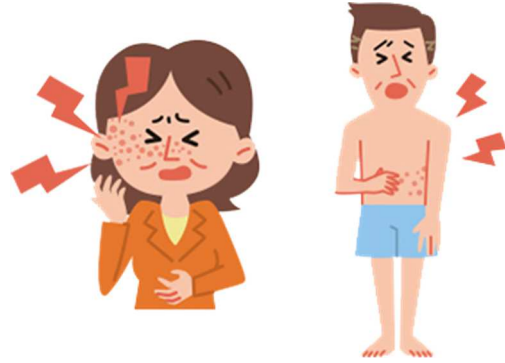
ご予約
受付中



水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢とともに弱まってしまうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで帯状疱疹を予防します。なお、予防や治療に関する詳しいことについては医師にご相談ください。

帯状疱疹の症状

症状には個人差がありますが、はじめに皮膚に神経痛のような痛みが起こります。痛みは、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、ピリピリ、ズキズキ、チクチク、針で刺されたような痛みや、焼けるような痛みまで様々です。その後、水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなり、眠れないほど痛むこともあります。強い痛みや皮膚の症状は、主に体の左右のどちらかにみられ、3~4週間ほど続きます。重症化すると入院治療が必要になる場合もあります。



帯状疱疹になる原因

帯状疱疹の原因は水ぼうそうと同じウイルスです。体内の水痘・帯状疱疹ウイルスが活動を再開することで発症します。子どもの頃に、このウイルスにはじめて感染すると、水ぼうそうを発症します。そして、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは脊髄から出る神経節に潜んでいます。普段は体の免疫力によ

ってウイルスの活動が抑えられているため発症することはありませんが、免疫力が低下するとウイルスは再び活動、増殖しはじめます。ウイルスは神経の流れに沿って神経節から皮膚へと移動し、帯状に痛みや発疹が出る帯状疱疹を発症します。50歳以上になると発症率が高くなり、日本では80歳までに3人に1人が帯状疱疹になると言われています。

帯状疱疹を予防するには

帯状疱疹は免疫力の低下によって発症するため、日頃の体調管理が重要です。食事や睡眠をしっかりととり、適度な運動や、リラックスした時間をもつことでストレスを減らし、免疫力を低下させないように心がけましょう。



2024年12月2日以降の “保険証”について



まだ捨てないで!
健康保険証

有効期限まで使えます

※健康保険証は有効期限内の最大1年間使えます。
※資格確認書は期限ぎりぎり到着の見込みです。

健康保険証について

- ☆12月2日以降も保険証はまだ使えます。慌てて捨てないでください
- ☆資格確認証が発行されるのでマイナ保険証がなくても大丈夫です。
- ※マイナ保険証を持っていると資格確認証が発行されません。

2024年12月2日以降も
健康保険証は使えるの？



▶有効期限（最長25年12月1日）
まで使えます！
保険証は捨てないでくださいね

健康保険証も有効期限の後は
なくなってしまうのでは？



▶資格確認書が
届くので
大丈夫です。

ただ、マイナ保険証を持っていると、原則として自動的には送られてきません。資格確認書が欲しい人はマイナ保険証の登録解除をしておくことで届くようになります。

お薬手帳の提示のお願い

戸塚病院で内視鏡の検査（胃・大腸カメラ）などのご予約をされる際、服薬中のお薬を確認する必要があります。他院で処方されているお薬も確認し、安全に検査を行う必要がありますので、受診時にはお薬手帳を携帯下さい。提示をお願いしたときはご協力をお願いいたします。



12月の 組合員無料法律相談

対象者：医療生協かながわ組合員
日程：12月19日（木）
14時~16時（1人30分）
場所：横浜みなみ法律事務所
（戸塚駅から徒歩7分）
お問合せ・ご予約はいずみ診療所へ
045-802-2416（いずみ診療所）