



# 奈義ファミリークリニック ファミクリ便り

2023 Nov.

令和5年11月1日発行 第218号  
社会医療法人清風會奈義ファミリークリニック 発行責任者：松下 明

## 带状疱疹とワクチンについて

こどものときに**水ぼうそう**に感染した人は、原因となる水痘・带状疱疹ウィルスに対する免疫を持っています。しかし、このウィルスは体内に潜み続けるため、獲得した免疫が年齢とともに弱まると、**带状疱疹**を発症することが多くなります。带状疱疹は、体の片側の皮膚にチクチク・ピリピリした痛みが出た数日後に水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れるのが特徴で、ウィルスが神経を大きく傷つけてしまうと皮膚の症状が治った後も強い痛みが続くことがあります(3か月以上続くものを**带状疱疹後神経痛**といいます)。

とくに50歳を過ぎると带状疱疹の発症が増え、80歳までに日本人の約3人に1人が発症するとされ、带状疱疹後神経痛も約2~3割で起こすとされます。また、一度带状疱疹にかかった人でも、体の免疫機能が低下すると再び発症する可能性があります。

そのため、ワクチンを接種して免疫の強化を図ろうというのが**带状疱疹の予防接種**です。带状疱疹対策に用いるワクチンには下記の2種類あり、50歳以上で主に実施しています。以下のようにそれぞれに特徴があるので、医師とよく相談して受けるようにしましょう。

	乾燥弱毒水痘生ワクチン	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
接種方法・回数	皮下接種・1回	筋肉注射・2回(2か月~半年以内に)
発症予防効果	51.3%	50歳以上 97.2% 70歳以上 89.8%
带状疱疹後神経痛抑制効果	66.5%	50歳以上 100% 70歳以上 85.5%
持続期間	5年程度	9年以上
副反応	軽度の接種部位の痛み、腫れ、発赤 ※3日~7日で消失	接種部位の痛み、腫れ、発赤、倦怠感、頭痛 ※3日~7日で消失
費用(1回あたり)	10,000円(税込) 奈義町民は助成により 6,000円(税込)	24,200円(税込) 奈義町民は助成により 9,200円(税込)
※接種時点で奈義町に住民登録があり、50歳以上の方が助成の対象です。		
長所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1回で済む</li> <li>・費用が安い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予防効果が高い</li> <li>・妊婦や免疫が低下している人も接種できる</li> <li>・持続期間が長い</li> </ul>
短所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊婦や免疫が低下している人は接種できない</li> <li>・持続期間が短い</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・費用が高い</li> <li>・副反応が比較的強い</li> <li>・2回接種が必要</li> </ul>

## 骨密度測定のご案内



次回は.. **12月**

来院時に測定できますのでお気軽にお声掛けください。

## 認知症カフェ「オレンジカフェ山桃」のご案内

月1回カフェ山桃さんをお借りして、コーヒーを飲みながら認知症について学び、みんなで話をする集まりです。どなたでもご参加いただけますので、ぜひいらしてください。



※当日参加もOKですが、コーヒーとケーキの準備、また感染状況等により変更や中止の可能性もありますので、事前に **地域包括支援センター(☎36-4119)** へご連絡ください。

**マスク着用の上、お気軽にご参加下さい。**

認知症サポート医 松下医師による講話

今後の日程  
11月10日(金)「勉強会 “認知症と上手に生きる”」  
12月1日(金)「回想法 “年忘れ、歌声喫茶”」

いずれの日程も  
14:00-15:30 費用:500円 場所:カフェ山桃  
(コーヒー・ケーキ付)

## 来院されるすべての皆様へ

クリニック内では引き続き、  
**マスクの着用・受付時の検温**をお願いします。  
必ずマスクをご持参ください。

## 発熱、風邪症状のある方へ

(咳・鼻水・下痢・咽頭痛など)  
駐車場からお電話で受付できます。

☎ 0868-36-3012

※携帯電話をお持ちでない方など  
直接受付へお越しください。

## 11月の診療情報

※3日(金)、23日(木)は祝日のため休診です。

【午前】受付時間- 8:30~11:30 (診察開始時間:9:00)

【午後】受付時間- 15:30~17:30 (診察開始時間:16:00)

※朝の開錠時間は 8:30、午前の受付は 11:30まで となりますのでご注意ください。

※木曜・土曜の午後は休診  
夜間、木曜・土曜午後、日曜祝日は  
日本原病院へご相談下さい。

## 今月の担当医

※変更になることがあります。詳しくはスタッフにお尋ねください。

	月	火	水	木	金	土
午前	松下 村田 横田	岸本 横田	松下 岸本 横田	田中 岸本 ※隔週	田中 村田	交代制 ※
午後	田中/横田 ※隔週 村田	田中 横田	横田 杉山	休診	松下 ※隔週 村田 横田	休診

- ❖ オレンジ色の医師は予約を受けておりません。
- ❖ 松下医師の診療は完全予約制です。
- ❖ 松下医師の金曜午後の診療は隔週となります。  
※11月は10日(金)・24日(金)が診療日
- ❖ 田中医師と横田医師の月曜午後の診療は隔週です。  
※11月は6日・20日(日)は田中、13日・27日(日)は横田の診療日
- ❖ 岸本医師の木曜午前の診療は隔週です。  
※11月は2日(日)・16日(日)が診療日

## 土曜日の担当医

※変更になることもあります

11月4日(土)	松下・岸本
11月11日(土)	田中・川口
11月18日(土)	横田・岸本
11月25日(土)	横田・川口

## 予防接種・乳幼児健診外来

月・水 14:40~ ※要予約



## 栄養指導

毎月第2火曜、第2土曜 ※要予約

日本原病院栄養士による栄養指導を当院にて行っています。ご希望の方はお気軽にお尋ねください。

## ラジオ出演

毎週金曜日 AM8:10~8:20  
「おはようファミリードクター」

FM津山(78.0MHz)の朝の情報番組  
「グッドモーニング!つやま」にて松下が  
生放送で皆さまからの質問にお答えしています!



## 日本原病院 からのお知らせ

日本原病院 耳鼻科(東川 康彦 医師)



令和5年11月11日(土) 午前中  
令和5年11月25日(土) 午前中

※順番を取りに行く場合は  
午前8時から11時まで受付  
※電話で順番を取る場合は  
☎0868-36-3311  
午前8時30分から11時まで受付

日本原病院 眼科(皆川 香織 医師)



要予約 ※診療前日(診療時間内)までに、受付窓口 又は  
お電話(☎0868-36-3311)にて予約可能です。

受付時間	診療時間	火	金
10:00 ~11:30	10:30 ~12:00	○	第2・4 金曜日のみ
14:30 ~17:30	15:00 ~18:00	○	第2・4 金曜日のみ