

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2025年・新春号

vol.373

|季刊|発行|

日赤News

[特集]

50歳を過ぎたら要注意!

带状疱疹の原因と予防法



ほっとニュース

当院麻酔科の臨床研究が
最優秀演題賞を受賞

information

第4回 市民公開講座開催のご案内
特別個室のご紹介

マイナ保険証をご利用ください

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。

しずおかクロス NAVI

外来患者アンケート集計結果のご報告

注目の
トピックス

今号のテーマ: 帯状疱疹

50歳を過ぎたら要注意!

帯状疱疹の 原因と予防法

病気の名前は時折耳にする一方、意外と知らない「帯状疱疹」。突然激痛に襲われる、痛みも残りやすいと聞くとちょっと不安になりますが、実はワクチンで予防することが可能です。詳しいお話を皮膚科の小西先生に伺いました。

教えて
ドクター
Q & A

皮膚科

小西 紀子 医師

明るい笑顔と親しみやすい話しぶりがチャーミングな小西先生。趣味はラグビー観戦、応援チームはもちろん地元静岡のブルーレヴズ。この頃は息子さんの試合を家族で楽しむことも多いそう。美肌の秘訣は「シンプルイズベスト!」とのこと。

Q 水ぼうそうと帯状疱疹の関係について教えてください。

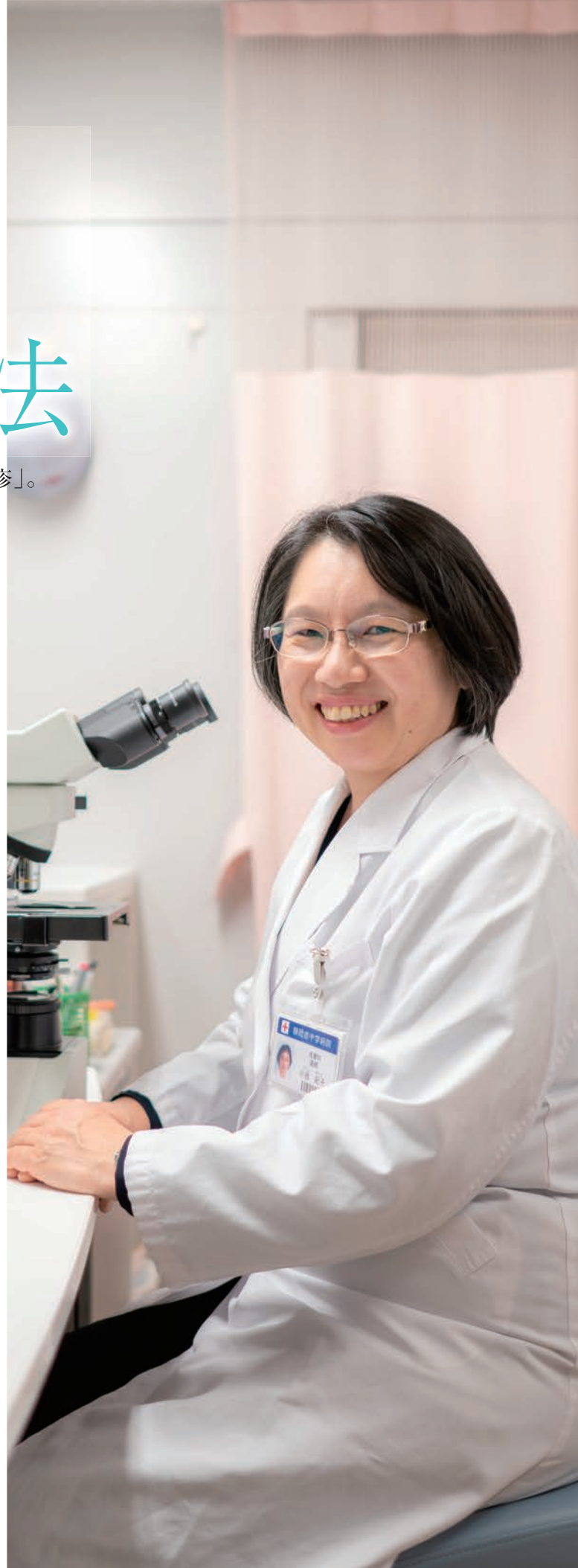
A 水痘・帯状疱疹ウイルス (VZV) は、初感染時に水ぼうそうを引き起こしますが、症状が治まった後もウイルスは体内の神経節に潜伏します。そして加齢やストレスなどが原因で免疫が低下すると、潜んでいたウイルスが再活性化して神経を伝わり皮膚に到達し、帯状疱疹という形で発症します。

Q 帯状疱疹はどんな人が発症しやすいですか。

A 水ぼうそうを経験した人、水痘の予防接種を受けた人なら誰でも発症する可能性があります。特に加齢に伴う免疫機能の低下がリスクとなり、発症が多いのは50~70代、80歳までに3人に1人が発症するといわれます。ほとんどの方は一生に1回ですみますが、ごくまれに再発することもあります。

Q 帯状疱疹後神経痛にはどんな治療が行われますか。

A この神経痛はウイルスによる神経のダメージで痛みが起こると考えられます。重症の場合はペインクリニックで薬物治療を受けることも可能ですが、完全な治癒は難しいケースもあります。体を温めて血流を良くする、人と話して気分転換するなど、自宅でできるケアを取り入れ、生活の質を維持することが大切です。



赤い斑点と水ぶくれが 帯状に発症する皮膚疾患

帯状疱疹とは、顔や背中から胸、お尻など身体の左右の一部に、ピリピリと刺すような痛みを感じ、続いて赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状に現れる皮膚疾患のひとつです。

症状を引き起こす原因は「水痘・帯状疱疹ウイルス」で、水ぼうそうを発症させるウイルスとして知られています(右ページQ&A参照)。はじめは数日から10日ほどの間、皮膚の違和感やピリピリ感など神経痛のような痛みが続く、その後強い痛みとともに身体の左右どちらか一方の神経に沿ってやや盛り上がった赤い斑点が現れ、さらに斑点上に中央部がくぼんだ水ぶくれが出てきます。これは、皮膚と神経の両方でウイルスが増殖して炎症が起こっているためです。顔面の帯状疱疹では、角膜炎や結膜炎を引き起こしたり、耳鳴りや難聴、顔面神経麻痺など合併症を生じることがあります。

合併症を防ぐためには 早期の治療開始が重要

治療は抗ウイルス薬を中心に行われます。ウイルスの増殖を抑えることで急性期の痛みや皮膚症状を和らげ、治るまでの期間を短縮します。症状が軽い場合は内服薬を使用

しますが、症状が重い場合や免疫機能が低下している場合は抗ウイルス薬の点滴を必要とすることもあり、できるだけ早期の治療開始が重要です。

通常、皮膚症状が治ると痛みも軽くなりますが、その後も数ヶ月から数年後まで痛みやしびれが続くことがあります。これは帯状疱疹後神経痛といい、急性期の炎症によって神経に強い損傷が生じたことで起こります。「ピリッと電気が走る」「剣山で刺されている」「締め付けられる」「何か貼られている」といろいろな痛みやしびれを感じ、そのために睡眠や日常生活に支障をきたすこともあります。

ワクチンによる予防が可能、 自治体の助成利用も検討を

このように帯状疱疹に罹患すると、生活の質を低下させるリスクがあり、特に高齢者や基礎疾患のある方にとってはより大きな負担となることも。そこで登場したのが、帯状疱疹をワクチンで発症や重症化を予防するという選択肢です。

現在、帯状疱疹ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります(下図参照)。それぞれ、接種対象者や接種回数、費用に違いがありますので、かかりつけ医などと相談の上、ご自身の状況に合うワクチンを選択されるといいでしょう。

自治体によっては、ワクチン接種に対する費用の助成を受けられる場合があります。静岡市でも2024年10月より50歳以上の方に対する助成が行われています。気になる方はお住まいの市町村窓口にお問い合わせ下さい。

図 帯状疱疹ワクチンの種類について

名称 (ワクチン製造メーカー)	乾燥弱毒生 水痘ワクチン ビケン(阪大微研)	乾燥組換え 帯状疱疹ワクチン シングリックス(GSK)
種類	生ワクチン	不活化ワクチン
対象	50歳以上	50歳以上または帯状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者
接種回数	1回	2回
費用 (自治体などの補助を使わない場合)	1万円程度	4万円程度(2回で)
接種方法	皮下注射	筋肉注射
発症予防効果	69.8%	96.6%
持続性	5年程度	9年以上

※厚生労働省ワクチン分科会資料、ワクチン取扱説明書および添付文書をまとめたもの。
発症予防効果は50歳～59歳に対する効果。

表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

(左より)

柴田涼吾さん 野田哲典さん
深津若那さん 水島正幾さん
米山桃可さん 岡野悠太さん
松岡貴大さん



昨秋熊本にて開催された全国赤十字病院スポーツ大会に、中部ブロックを勝ち抜いた当院フットサル部とバスケットボール部が会場! 両部を代表して7名の職員が表紙に登場してくれました。「全国の壁は厚かったけれどいい経験になりました」(バスケット部・深津さん)「来年はぜひ優勝旗を持ち帰ります」(フットサル部・水島さん)

INFORMATION

マイナ保険証を ご利用ください

令和6年12月2日から現行の健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証へ移行します。マイナ保険証を保有していない方には「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。マイナ保険証を提示していただくと、高額療養費の限度額を超える支払いが免除となります。受診される際には、マイナ保険証をご利用下さい。



●マイナンバーカードの健康保険証利用についてご不明な点は厚生労働省のwebサイトをご覧ください



左より 麻酔科 渡部恭大部長、小林真弓医師



日本麻酔科学会
東海・北陸支部
第22回学術集会にて

当院麻酔科の臨床研究が 最優秀演題賞を受賞

2024年9月7日に開催された日本麻酔科学会 東海・北陸支部第22回学術集会において、当院麻酔科小林真弓医師の臨床研究が最優秀演題賞を受賞しました。本賞は7つの地方会の中で、各々最も優れた演題を表彰するものであり、数多くの病院がさまざまな研究を行う中、当院のように臨床を中心に行っている市中病院がこのような素晴らしい賞を受賞することができ、大変うれしく思います。今回の研究は普段臨床を中心に取り組んでいるからこそ生まれた疑問から始まったものです。このような賞をいただいたことを励みに、今後も臨床、研究それぞれに力を入れ、患者さんによりよい医療を提供できるよう精進していききたいと思います。

暮らしに役立つ情報をおとどけ

しずおかクロス NAVI

いっそう信頼される病院を目指して 外来患者アンケート集計結果のご報告

当院では医療サービス向上を目的として、外来患者の皆様を対象としたアンケートを実施しております。本年度も多くの皆様より貴重なご意見・ご要望をいただき、誠にありがとうございます。簡単ではありますがここにアンケートの調査結果の一部をご報告いたします。なお、全体のご報告は院内掲示板、ホームページに掲載しています。

また自由記載欄にていただいたあたたかいお言葉はとても励みになりました。お寄せいただいたさまざまなご意見・ご指摘は真摯に受け止め、改善に向けて努力してまいります。

今後も皆様から信頼され選ばれる病院、社会に貢献できる病院をめざしてまいります。何卒よろしく願いいたします。

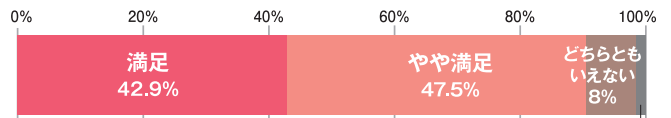
●当院の施設について

(満足5点、やや満足4点、どちらともいえない3点、やや不満2点、不満1点とし平均点を算出)

看板・案内図の わかりやすさ	4.07
トイレのにおい・清潔さ	4.46
院内全体のおい	4.52
院内全体の明るさ	4.51
院内全体の清潔さ	4.53
院内全体の温度	4.24
待合所のイスの数	3.76

●その他全体的なことについて

当院について総合的にはどう思われますか



調査日:令和6年10月25日(金)~10月28日(月)
調査対象:当日来院外来患者 有効回答:531枚

やや不満1.6% 不満0%

INFORMATION インフォメーション

市民のみなさんともっとクロス!

第4回 市民公開講座開催のご案内

毎回好評をいただいている「市民公開講座 市民のみなさんともっとクロス!」。第4回は片頭痛と夜間頻尿をテーマにお送りします。事前の質問や相談も大歓迎です。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

講演
1

片頭痛

片頭痛は予防できる!
新しい治療で快適な生活を



片頭痛は「治す」から「予防」の時代です。頭痛薬をいつも飲む生活をやめたい方、ぜひご参加ください。

脳神経内科部長・頭痛センター長
今井昇 医師

講演
2

夜間頻尿

年齢とともに増える尿のお悩み



加齢による頻尿は生活習慣の工夫で改善できる場合も。膀胱や前立腺の病気と治療法をわかりやすく解説します。

泌尿器科部長
早川将平 医師

特別個室のご紹介

当院では、ご自宅にいるような静かな雰囲気の中での療養を希望される方のために「特別個室」をご用意いたしました。特別個室ではご本人のプライバシーが守られるのはもちろん、面会にいらした方とも気兼ねなくお話しいただけます。実際に利用された患者さんからも「まるで高級ホテル」「手術前の不安が薄れ、家族と明るく過ごせました」と好評です。より快適な入院環境をご要望される方はぜひご利用下さい。



◆病室設備

- ・シャワー、洗面台、トイレ
- ・ソファベッド ・デスク&チェア
- ・クローゼット ・55インチテレビ
- ・電子レンジ、冷蔵庫、電気ポット
- ・ドライヤー ・無料Wi-Fi

◆費用 1日あたり 27,500円(税込)

日時:2025年 3月5日(水)
14:00~15:30(開場13:30)

会場:札の辻クロスホール
静岡市葵区呉服町1-30 札の辻クロス6階
(伊勢丹向かえ)

参加費:無料

お問い合わせ:054-254-4311(代表)
総務企画課 市民公開講座担当

往復ハガキまたはメールによる事前申し込みが必要です。

●往復ハガキの場合

往信面に 必要事項(①氏名、②住所、③電話番号、④片頭痛、夜間頻尿についての質問)、返信面に返信宛名を明記の上、420-0853 静岡市葵区追手町8-2 静岡赤十字病院 総務企画課までお送り下さい。

●メールの場合

件名を「市民公開講座参加申込希望」とし、本文に必要事項(①氏名、②住所、③電話番号、④片頭痛、夜間頻尿についての質問)を明記の上、kikaku@shizuoka-med.jrc.or.jp 宛に送信して下さい。