令和7年5月号

あざみ通信

〒393-0047
諏訪郡下諏訪町西赤砂4342－6
TEL.0266(28)0505
FAX.0266(28)0550
URL. http://www.azami-clinic.jp

▶特集　帯状疱疹
▶胃と腸の話　虫垂炎は手術？抗生剤で散らす？
▶スタッフコラム　かぼちゃとハムと枝豆のデリ風サラダ
▶食べ物よもやま話　カレーライス物価

バラのきれいな季節です。バラは品種改良が盛んでその種類は3万種とも4万種ともいわれています。バラと言うと西洋のイメージをお持ちの方も多いと思いますが、万葉集にも登場するほど日本に古くからある花です。“薔薇”という漢字は中国から伝わり、当時の日本では“けんび”“そうび”などと読まれていたそうです。美しいバラの花を楽しみましょう。

帯状疱疹とは

今年度より帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まり、“帯状疱疹”と言う言葉を耳にする機会が増えました。帯状疱疹とは“水疱瘡（みずぼうそう）”として知られる水痘・帯状疱疹ウイルスによってひき起こされる感染症で、年間約60万人、3人に一人が80歳までに一度は感染すると言われています。子供の頃水疱瘡になり、発熱や赤いぶつぶつしたものが全身にできた経験をお持ちの方も多いと思います。水疱瘡は、罹患すると終生免疫（一度感染すると一生罹患しない）を得ることが多いですが、ウイルスは神経の根元にある神経節という場所に潜伏し、再び暴れるチャンスをうかがっています。

そして免疫力が低下した時（下記）に一気に活性化し増殖を始めることで帯状疱疹を発症します。日本人では15歳上の9割が水痘・帯状疱疹ウイルスの抗体を持っているといわれているので誰にでも帯状疱疹を発症する可能性があります。ただ水疱瘡に罹患することなく大人になった人は“帯状疱疹”ではなく、“水疱瘡”を発症します。大人になってからの水疱瘡は重症化しやすく脳炎や髄膜炎の合併症を起こす事があるので注意が必要です。

【帯状疱疹が発症しやすい（免疫力が低下している）状況】
病気（リウマチ・慢性閉塞性肺疾患・心臓病・糖尿病など）
ガン・エイズ・加齢・外傷・ストレス・疲労・免疫抑制剤内服中　など

身体の片側に発症

体の中で目覚めたウイルスは神経節から末梢の神経に広がり、皮膚に症状が現れます。発症当初はピリピリした痛みを感じるのみですが、だんだんと神経にそって赤い水泡ができてきます。いずれも神経に沿って体の片側（右半分か左半分）に発症します。水泡がでる頃には神経もさらに過敏になり服がこすれるだけで強い痛みを感じ、日常生活に支障をきたす場合もあります。また帯状疱疹の発症部位によっては重い合併症を生じる場合もあるので気になる症状がある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

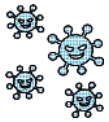
【帯状疱疹による皮疹】

帯状疱疹基礎知識
【発生部位】 胸・背中・頭・顔面の左右どちらか片側に多い
【症状】 赤い発疹・水泡（水ぶくれ）・ピリピリ、ずきずきした痛み
【主な合併症】
目の周辺：角膜炎・結膜炎など（視力低下の原因になることがある）
耳や顔の周辺：顔面神経麻痺・難聴など
体幹：場所により排尿障害や便秘など

早い治療が大切

帯状疱疹に罹患すると通常2週間ほどで痂疲（かさぶた）になり、3週間ほどでかさぶたがとれて自然治癒します。ウイルスの増殖は皮膚症状がでてから72時間がピークと言われており、重症化を抑えるためには早めに治療を開始しウイルスの増殖を抑えることが大切です。

皮疹が治癒した後も、ピリピリとした神経痛のような痛みが長期間続く場合があります。これはウイルスによって傷つけられた神経が微小な刺激にも過敏に反応するためにおこるもので“帯状疱疹後神経痛”と呼ばれます。人によっては数年もの間痛みが残ることがあり、薬物療法の他神経ブロックなどを併用する場合もあります。長く痛みが残ることで日常生活の範囲が制限されうつ状態になったり、高齢者では痛みで動けないことで筋力が低下するなど生活の質を低下させる原因になります。痛みを完全に取り除くことは難しいですが、日常生活の工夫（痛み以外のことに注意をむける、患部を刺激しない）で乗り切るようにしましょう。



帯状疱疹は人にはうつりませんが、水疱瘡にかかったことのない人には水疱瘡として感染する可能性があります。感染初期、小さな子供などに接する場合は気をつけましょう。

予防の一つ：帯状疱疹ワクチン

帯状疱疹は免疫力が低下した時に発症します。普段からバランスの良い食事と適度な運動で体力をつけておきましょう。またストレスは免疫力を低下させる原因になります。ストレスがあると感じたらその原因から離れたり、趣味に没頭してリラックスする時間を作るなどストレス解消に努めることが大切です。

また帯状疱疹予防のためワクチンを接種するのも一つの方法です。帯状疱疹は50歳過ぎると罹患率が増加するため、今年度より高齢者を対象にした帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。ワクチンには生ワクチンと遺伝子組み換えワクチンがあり、効果や金額が異なります（詳細はお住いの市役所などにお尋ね下さい）。接種対象の方は市町村からのお知らせをよく読み自分にあったものを選択しましょう

【生ワクチンと遺伝子組み換えワクチンの特徴】

	生ワクチン	組み換えワクチン
接種回数	1回	2回
発症予防効果	5年程で効果は減弱	10年近く効果が続く
金額	約7000～9000円	1回2～3万円 ＊市町村により助成の範囲が異なる
その他	免疫抑制剤内服中の人には接種できない	

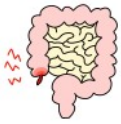
胃と腸の話　虫垂炎は手術？抗生剤で散らす？

盲腸になったら昔は手術しましたね。盲腸になる人はめっきり減ったと思いませんか？私も研修医のころは、しょっちゅう盲腸（虫垂炎）を診ていました。最近は外来をやっていてもひと月に一人もいないような気がします。

調べてみると、昔は10人に一人が手術を受けていたとの事、現在は30人に一人となっているようです。原因としては食生活の変化や衛生環境の変化があるようです。また虫垂炎は夏に多いとの研究もあり、やはり衛生環境が発症に関連しているからでしょう。

治療としては昔は手術一択であったと思います。しっかり取ってしまえば再発の危険はなく安心です。しかし手術はある程度危険を伴います。麻酔の事故や出血、感染など命にかかわることがあります。ご存じのように最近ではいい抗生剤がたくさんあり、抗生剤で治療をすることも多くなりました。重症化した場合は手術が選ばれることもありますが、手術が抗生剤かどちらがいいのでしょうか。

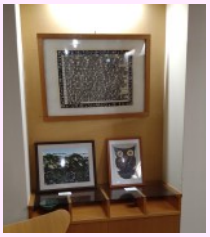
どちらの治療を選ぶか、一番は疾患の状態によると思います。例えば入院して抗生剤で治療を開始し、悪化して手術に変更する可能性は約10%とのこと、案外低いですね。また抗生剤で散らした場合将来再発する割合が30～40%とのこと、これは多いのか少ないのか微妙ですね。しかし、何が何でも手術を選択した方がいいわけではなさそうですので、もし虫垂炎になったらよく主治医と相談して治療方法を選びましょう。



4・5月院内展示の御案内…

日達れんげ切り絵教室作品展

現在院内で日達れんげ切り絵教室（上諏訪）の皆様による作品展展を開催しています。繊細な作品をお楽しみください



スタッフコラム かぼちゃとハムと枝豆のデリ風サラダ

【材料2人前）】

かぼちゃ	1/6個
ロースハム	4枚
冷凍むき枝豆	30g
A　マヨネーズ	大さじ2
砂糖	小さじ1
かつお節	5g
黒コショウ	適量

【作り方】

①かぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ（600w）で2分加熱する。ハムを細切りにし枝豆を準備する。

②かぼちゃの皮を切り落としてマッシャーでつぶす。

③ハムと枝豆、Aを加えてよく混ぜ黒コショウを振る。

食べものよもやま話　5月　カレーライス物価

物価高がなかなか解消されず、食費の工面をしている方もいるかもしれません。特に私達の主食である米は品薄に加え価格も高値が続いており、政府も令和4年と3年産の備蓄米が安く流通するような対策を講じています。米の価格は一時的なものでなく、安定して生産者、消費者双方にとって適正な価格で流通するようになることが望まれます。

物価高を受け「カレーライス物価」という言葉を聞くようになりました。これは企業の経済状況などを調査する会社 帝国データバンクが、家庭でカレーライスを作る際に必要な原材料や光熱費などのコストが1食当たりいくらかかるか独自に試算し数値化した物です。カレーライスは家庭料理として身近な存在であり、その価格推移は物価の動向が食卓に与える影響をわかりやすく示している為、経済指標として注目されています。毎月10日頃、総務省の小売物価統計調査などのデータを基に2ヶ月前の価格が発表されます。米はコシヒカリを使って炊飯器で炊き6時間保温、カレーは人参･じゃが芋･玉葱･輸入牛肉･食用油･市販カレールウを材料に使いガスを使用して調理したと仮定して試算されています。先月9日に発表された3月のカレーライス物価は421円、4月予測は425円と上昇し続けています。カレーライス1人前にかかる費用は5年前の1.5倍になっています。物価を構成する費用の内訳をみると政府による価格抑制により水道光熱費は変動していませんが、材料は全て5年間上昇が続き、特に米の値上がり幅は大きく深刻です。物価高の影響で栄養が偏る事がないように工夫していきましょう。

管理栄養士

認知症のこと　一人で悩まないで！

“家族のつどい”

6月4日（水）

14：00～15：00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか？お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。