

オキドキニュース 八月号



二十四節季

立秋（りっしゅう） 八月七日 秋が始まる。
処暑（しよしよ） 八月二十三日 暑さが終わる。

救命講習会

七月九日（火曜日）一階デイルームに於いて、秋川消防署の指導のもと救命講習会を実施しました。

今回の講習では、心肺蘇生法やAEDの使い方など、非常時に必要な応急手当ての知識を身に付けるための講習を行いました。

救命講習を初めて受講した職員は勿論のことと過去に受講したことがある職員にとっても、新たなきづきや復習が出来たこともあり、大変有意義な講習会となりました。

◆講師 秋川消防署員四名

◆参加者 職員十七名



带状疱疹について

突然痛みが襲う「带状疱疹」。日本人成人の九十%以上は「带状疱疹」の原因となるウイルスが体内に潜んでいて、加齢などの免疫力の低下が原因で八十歳までに三人に一人が、「带状疱疹」になると言われています。今回は、「带状疱疹」について紹介します。



带状疱疹とは

「带状疱疹」は、体の左右どちらかに生じる痛みやかゆみがあり、水ぶくれを伴う発疹（水疱）が、皮膚に分布している神経に沿って帯状に出現する疾患です。水疱が見られる二〜三日前から痒みや痛みを感じるようになり、一週間程度たつと水疱の多発や発熱、頭痛といった症状がみられることもあります。通常は二〜四週間で皮膚症状がおさまります。

子供の時に感染する水痘（みずぼうそう）が、水痘・带状疱疹ウイルスの感染によるもので、感染したウイルスは、水痘（みずぼうそう）が治った後も、症状を出さない状態で体内に潜み続けています。獲得した免疫は、加齢や疲労によって免疫が低下した際などに再びウイルスが目覚めはじめます。

水痘（みずぼうそう）と同じウイルスが原因で「带状疱疹」が形を変えてして発症します。特に加齢の影響は大きく、若い人よりも高齢の

井井めぐり「豆腐とひき肉のあんかけ丼」
豆腐とひき肉のあんかけ丼は豆腐とひき肉を使ったあんかけ丼です。とろっとしたあんとはんが相性抜群なひと品。是非、「ご賞味ください」

8月16日(金)
昼食にご提供!



写真はあくまでイメージです。
提供するものとは異なりますのでご了承下さい

総務課より

利用料のお支払いは、毎月二十日迄にお願いします。窓口での支払いは午前九時〜午後四時の間、年中無休です。

人のほうが带状疱疹を発症しやすいことがわかっています。ただし、若くて持病がなければ「带状疱疹」を発症しない、というわけではありません。

带状疱疹後神経痛(PHN)

高齢者がかかりやすい病気として知られる带状疱疹ですが、皮膚の症状が消えた後も長期にわたって痛みが続くことがあることをご存知でしょうか。

带状疱疹後に気をつけたい後遺症の一つ「带状疱疹後神経痛(PHN)」です。

带状疱疹の痛みは、神経の損傷が大きい場合には、皮膚の症状が改善しても痛みが長期間続いてしまうことがあります。特に带状疱疹の発症後に、神経の損傷による痛みが三ヶ月以上続くものは「带状疱疹後神経痛(PHN)」と呼ばれています。

ズキンズキンとする痛みや焼けるような痛み、締め付けられるような痛み、刺すような痛みなど、人によって表現は異なりますが、感覚異常が起こり、痛み以外の皮膚感覚が麻痺したり、ちよつと触れただけでも強い痛みを感じたりするようになります。衣類が擦れるだけでも強い痛みを生じることから、日常生活に大きな支障をきたします。

五十歳以上は带状疱疹の発症率が高まり、七十歳以上でさらに高くなると言われています。

「歯ブラシ」の交換について

ご入所中の皆様には、歯ブラシをご持参いただいておりますが、歯ブラシの毛先が広がらず、まだまだ使えそうに見えても、歯ブラシの弾力は弱くなっています。また、歯ブラシの毛が広がっていると歯垢を落としにくくなります。歯ブラシの取り替え時期は1ヶ月に1回が目安と言われております。

ご入所中の正しいブラッシングが出来るように、「ご家族の皆様には恐れ入りますが、定期的な歯ブラシの交換をお願いします。また、必ず歯ブラシには、名前をお書き下さい。」

歯ブラシは定期的に交換しましょう



新しい歯ブラシ



交換時期の歯ブラシ

带状疱疹や带状疱疹後神経痛などの合併症リスクを低減するために五十歳以上の「带状疱疹ワクチン」接種が推奨されています。自治体によって公費助成がある場合がありますので、お住まいの市町村にお問い合わせください。

带状疱疹ワクチンの種類

- ①乾燥弱毒生水痘ワクチン
接種部位の痛み、発赤、腫れ、かゆみ、頭痛
- ②乾燥組換え带状疱疹ワクチン
注射部位の痛み、発赤、腫れ、頭痛、倦怠感、発熱、消化不良



通常は三日〜七日程度で落ち着きますが、乾燥組換え带状疱疹ワクチンの方が、副反応が強く出ることがあります。

※带状疱疹ワクチン接種費用は医療機関ごとに定められていますので医療機関にお問い合わせください。

※いなメデイカルクリニック（併設）にて乾燥弱毒生水痘ワクチンのみ接種することが出来ます。

一回のみ 六、六〇〇円
いなメデイカルクリニック
電話〇四二一五九六〇八八一