

明日の なめがた

発行所：土浦協同病院なめがた地域医療センター
 発行人：清水 純一
 編集：広報委員会
 編集協力：JA 茨城県厚生連総務部
 〒311-3516 行方市井上藤井 98 番地 8
 Tel：0299-56-0600（代） <https://www.ndgh.jp>

No. 66

2022年10月01日発行

TAKE FREE

topics

带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。

症状の多くは上半身に現れますが、顔面、目、頭に現れることがあります。ピリピリと刺すような痛みで、夜も眠れないほど激しい場合もあります。



神経の損傷によって带状疱疹後神経痛（PHN）という痛みが長期間続いたり、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こしたりすることもあります。带状疱疹を発生した50歳以上の約2割が、带状疱疹後神経痛（PHN）になるといわれています。耳の神経への影響から、耳鳴り、難聴、めまいなどを生じることもあります。

加齢、疲労、ストレスなどによる

免疫力の低下が発症の原因になるとあるといわれ、50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。

带状疱疹は、幼少期のときに感染した水ぼうそうが治った後も、ウイルスが体内（神経節）に潜伏している、過労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して発症します。

带状疱疹は早く治療を行うことによって予後を改善できる合併症もありますので、早めの受診が大切です。また、带状疱疹は免疫力の低下が原因で発症することから、带状疱疹にならないためには、食事のバランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。

50歳以上の方は、ワクチン接種で予防することができます。带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。生ワクチンは、病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めて製造されていて、接種は1回で済みますが、予防効果は50〜60%、持続期間は5年程度とされています。不活化ワクチンは、病原

体となるウイルスや細菌の感染力を失活（不活性化）、もしくは病原体を構成する物質をもとにして製造されていて、接種は2回、予防効果は90%以上、持続期間は9年以上とされています。不活化ワクチンの方が高額ですが高い発症予防効果があります。どちらのワクチンも接種部位の腫れや痛み等の副反応が出る場合がありますが、多くは3日〜1週間で消失します。選択に迷う方は医師に相談してみましょう。

带状疱疹のワクチン接種費用は決して安くはありませんが、带状疱疹になると、体力、お金、時間が削られていきます。「もつと早くワクチンを打っておけばよかった」とならないためにも、50歳を過ぎたら、早めに带状疱疹ワクチンを打つことをお勧めします。



市販の抗原検査キットを無駄なく使うために

新型コロナウイルスの感染拡大により、検査の受けにくい状況が続く中、抗原検査キットのインターネット販売が解禁されました。

市販の抗原検査キットで検出するウイルス抗原はウイルス蛋白などの成分を反映するため、発症時にはまだ少なく検出できません。つまり、発症直後に使用しても陰性になる「偽陰性」の可能性が高くなります。

しかし、発症後はウイルスが急速に増加するので、発症してから半日～1日で検出可能となります。発症直後に抗原検査キットを使用するのではなく、少なくとも8～12時間、できれば1日程度待ってから検査を行うことで、検査キットを無駄にすることなくウイルスの検出が可能となります。

また、抗原検査キットには国の承認を受けた「医療用」と承認を受けていない「研究用」の2種類が流通しています。厚生労働省では「研究用」の検査キットについて、精度が不明なため使用しないよう注意を呼びかけています。

抗原検査キットを無駄なく使用し、自宅での診断に役立てましょう。万一、陽性となった場合は、発熱外来に電話連絡し、予約した上で受診してください。その際、陽性の結果が出ている検査キットもしくはスマートフォン等で撮影した画像をお持ちいただくと確定診断がスムーズに行なえます。



※抗原検査キットの商品名および『体外診断用医薬品』と記載のある袋や箱等も併せてご持参ください。

子宮頸がんワクチンについて

子宮頸がんは子宮の出口に近い部分にできるがんで、ほとんどがヒトパピローマウイルス（HPV）というウイルスの感染で生じることが発見されています。ヒトパピローマウイルスは200種類以上のタイプがあり、子宮頸がんの原因となるタイプが15種類以上見つっています。そのうち、子宮頸がんの50~70%はHPV16型とHPV18型の感染によります。HPVワクチンはこのウイルスのL1タンパク質ウイルス様粒子を含み、接種することで誘導される血清中抗IgG抗体が粘膜等に滲出することで感染を予防すると考えられています。

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）は平成25年4月から定期接種となりましたが、ワクチンを接種後、持続的な激しい疼痛や運動障害が報告され、平成25年6月より、接種との因果関係が明確になるまで積極的に接種を勧めないこととなりました。

その後、定期的に検討が行われ、安全性、有効性、副反応のリスクなど最新の知見を踏まえた上で、接種を再勧奨することとなりました。また、積極的な接種勧奨の差控えにより接種の機会を逃した方は、令和7年3月31日まで接種を公費で受けられることになりました。

●公費で受けられる年齢

- ・12歳となる日の属する年度の初日から16歳となる日の属する年度の末日（平成18年4月2日生まれ～平成22年4月1日生まれの女性）
- ・キャッチアップ接種対象者（平成9年4月2日生まれ～平成18年4月1日生まれの女性）

また、ワクチン接種以外にも、子宮頸がんは、定期的な子宮頸がん検診で早期発見しやすく、完治しやすいがんです。20歳を過ぎたら2年に1回は子宮頸がん検診を受けましょう。ご不明な点はお住まいの自治体へお問い合わせください。

インフルエンザの流行について

気温の低下と空気の乾燥が進むにつれて、インフルエンザの流行する季節がやってきます。ここ数年、新型コロナウイルス対策でマスクの着用や手洗いなどが徹底されたこともあってか、インフルエンザの感染者数が激減しました。

インフルエンザの患者が少なく、インフルエンザに対する社会全体の集団免疫が形成されていないと考えられ、海外からウイルスが持ち込まれれば大きな流行が起きる可能性があると言われています。

国内で使用されているインフルエンザワクチンは、絶対にかからないというものではないものの、発病を予防することや、重症化や死亡を予防することに一定の効果があるとされています。



接種時期については、インフルエンザの流行シーズンやワクチンの効果が発揮されるタイミングなどを考えると、10月末までに接種することが理想的とされていますが、遅くとも12月中旬までにはインフルエンザワクチンの接種を終えていただきたいです。ワクチンを接種することで発症や重症化を予防することに一定の効果があるとされています。特に小さい子供や高齢者は重症化するリスクが高いため、早めにインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

グランドゴルフ大会に救護班派遣

新型コロナウイルスの感染拡大により休止していたJAなめがたしおさい年金友の会グランドゴルフ大会が7月に開催され、救護班（看護師）を派遣しました。



4地区（4日間）合計250名を超える年金友の会会員が参加し、大きな傷病者もなく無事に大会を終えることができました。

救護班に参加した看護師は「コロナ禍以前のイベントも増えていつもの日常が戻りつつある。90歳代の選手も多く、元気がいっぱいプレーする選手たちから自分も元気をいただきました。」と話しました。

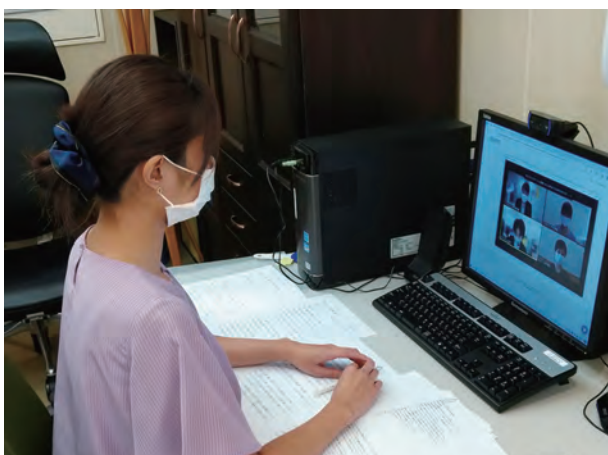
当院では、JAや地域の各種イベントに看護師等（救護班、健康相談など）を派遣しており、JAグループの一員として皆さまに安心して暮らしていただけるよう地域に根ざしたサポートを続けてまいります。

第80回関東農村医学会学術総会

第80回関東農村医学会学術総会が去る9月10日（土）に開催されました。

新型コロナウイルスの感染拡大によりWeb開催となりましたが、関東の厚生連が運営する病院からさまざまな研究やセミナー71演題が発表されました。当院からは医事課 木村恵理さんが「自治体と連携し不稼動施設を活用した新型コロナウイルス接種体制の構築について」を発表しました。「忙しい業務の間を縫っての準備は大変でしたが、発表を通じて日頃の業務の振り返りや、他の病院の取り組みなどを

知ることができ、多くの刺激を受けることができました」との感想が聞かれました。



優良看護職員茨城県看護協会会長賞

令和4年度茨城県看護協会通常総会が開催され、優良看護職員茨城県看護協会会長賞の表彰が行なわれました。茨城県厚生連からは8名の職員が表彰され、当院からは訪問看護ステーションなめがたの遠峯鈴香看護師長が表彰されました。「長く看護の業務に携わる中でこのような賞をいただけたのは支えてくださった皆さまのおかげです。心より感謝します。」と感謝の気持ちを述べられました。

健康教室のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大により中止していた健康教室を再開しております。今年度は感染対策として1階ロビーに設置したモニターにて動画を上映しております。今後の予定は以下の通りです。

- 第2回 上映中
座ってできる運動 リハビリテーション部
- 第3回 12月予定
社会資源の活用 訪問看護ステーション
- 第4回 3月予定
栄養管理について 栄養部

当院のロゴマークについて



外枠については、円を茨城県と見立て、なめがた地域の場所（円の右下）に目線が行くようなデザインとなっています。ロゴについては一見帆掛け船のように見えますが、地域を空から見守る鳥を意味したデザインとなっています。この3つの羽は行方市の前身である麻生町、玉造町、北浦町を指しています。

農村医療、地域医療を支えていきたいという「なめがた地域医療センター」の想いを可視化したデザインです。

土浦協同病院なめがた地域医療センター 外来診療表（午前）

【診療日】月曜日～土曜日

【受付時間】（月～金）8:30～11:30 / 午後：13時00分～15時00分まで
（土曜日）8:30～11:00 / 午後：13時00分～15時00分まで

※午後の診察は予約制となっております。詳しくはお電話にてご確認のうえ、ご来院ください。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	1診	梅田（膠原病）	湯原（膠原病）	湯原（膠原病）	第4市毛（消化器）	湯原（膠原病）	湯原（膠原病）
	2診	高部（呼吸器）	高部（呼吸器）	渡部（循環器）	高部（呼吸器）		第1・5高部（呼吸器）
	3診	渡部（循環器）		西山（膠原病）	第1/3/5川島（膠原病） 第2/4黒田（有）（膠原病）	土浦医師（腎臓）	第1/3黒田（有）（膠原病）
	4診	栗田（血液）		安部（膠原病）	矢口（循環器）	第1/3/5永田（消化器）	
	5診	川島（膠原病）		偶数月第2ペースメーカー外来	神山（10/6・20のみ） （糖・内分泌完全予約制）	黒田（裕）（循環器）9:30～	
	6診						
小児科	1診						
	2診	薄井	薄井	第1/2/3/5薄井 第4清水	清水	薄井	薄井
外科	1診	滝口（11:00まで）					
	2診		大貫（心臓血管）				
脳外	1診			山本（土浦・予約制）			
	2診	大木	大木		大木	大木	
整形	1診	梶原（筑波大）		戸塚（筑波大）	佐藤（筑波大）	菊池（筑波大）	
婦人	1診	土浦医師					
皮膚	1診	船積（土浦）9:30～			松岡（土浦）9:30～		
泌尿器	1診		南雲（筑波大）	神鳥（筑波大）	池田（筑波大）		第1/3宮川（筑波大）
眼科	1診	井上	井上		井上	井上	第1/3井上
耳鼻	1診		和田（筑波大）		松本（筑波大）		第1/3筑波大医師
救急（総合診療）	1診	小山	小山	小山		小山	小山

内視鏡室（週間予定表）

	月	火	水	木	金	土
午前	俣野				第2真下	
午後	俣野			第4市毛	第1/5永田 第2真下	