

高原の四季

～風の香り～

2024年 第34号 深秋



～帯状疱疹のお話し～

内科医師 今村かずみ

☆ポイント☆

- ① 50歳を超えるにつれて帯状疱疹の発症率が増加します。
- ② 皮膚に痛痒い赤い発疹や水疱がでたら、**帯状疱疹の疑い**があります。
すぐに医療機関を受診しましょう！
- ③ 帯状疱疹ワクチン接種で帯状疱疹を予防することが期待できます。

帯状疱疹と呼ばれる病気をご存知ですか？

水痘・帯状疱疹ウイルスの初感染では**水痘(みずぼうそう)**になりますが、この時に主に皮膚に出た発疹から神経を伝って神経節^(※)内にウイルスが潜伏するといわれています。神経節に潜んでいたウイルスが何らかの誘因で、再活性化して発症するのが**帯状疱疹**です。(※)神経節とは、末梢神経において神経細胞が集合している部分のこと。

図1は、宮崎県で2009年から2015年に行われた調査研究による帯状疱疹の性別・年代別発症率です。帯状疱疹の発症率は50歳を超えるにつれて増加しています。80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。

加齢や疲労、ストレスなどによって免疫機能が低下するとウイルスが再活性化し、神経を伝って皮膚に**赤い発疹**や**水疱**が出てきます。その皮疹は**神経の走行に沿って帯状**に出現します。

図2は、帯状疱疹の皮疹の画像です。

帯状疱疹の痛みは普通皮疹の出現に先立って認められますが、皮疹と同時に出現するものや遅れて出現するもの、あるいはまったく疼痛を欠くものもあります。症状や程度は人によって異なりますが、「焼けるような」「ズキンズキンとする」「刺すような」痛みが多いとされています。

また、軽く触れただけで痛みを感じる異常感覚が起こることもあり、「シャツが擦れて痛い」「痛くて顔が洗えない」などの日常生活への影響が出ることがあります。

程度は軽度のものから、夜も眠れないほど激烈なものまでさまざまです。

大部分は皮疹の治癒と同時に疼痛も消失しますが、一部の症例では皮疹が治った後も痛みが残り、年余にわたって疼痛が続く場合があります、これを**帯状疱疹後神経痛**と言います。帯状疱疹後神経痛は60歳以上の高齢者に多くみられ、初期に重症な場合ほど移行しやすいといわれ、初期の抗ウイルス薬内服がとても重要とされています。

帯状疱疹の予防には、規則正しい生活習慣や適度な運動が大切です。その他、50歳以上の方は、帯状疱疹の予防接種を受けることができます。予防接種をすると、ウイルスに対する免疫機能が強化されます。予防接種は帯状疱疹を完全に防ぐものではありませんが、発症を抑える効果が期待されます。現在国内では、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類のワクチンが使用できます。生ワクチンでは発症予防効果が60%程度、発生後の神経痛予防効果が約65%との報告があります。また、不活化ワクチンでは発症予防効果も発生後の神経痛予防効果も約90%との報告があります。接種回数は生ワクチンが1回、不活化ワクチンが2回です。

神石高原町では、令和6年4月1日から帯状疱疹ワクチン予防接種費用の一部助成が始まりました。対象は神石高原町に住民登録があり、接種時点で満50歳以上の方です。ワクチン接種に興味のある方はぜひ、かかりつけの医師や医療機関にご相談ください！

図1 帯状疱疹の年代別発症率

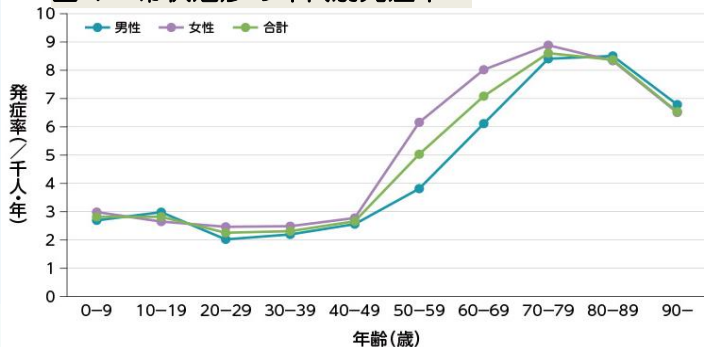


図2 帯状疱疹の皮疹



(参考文献)
 ・日本皮膚科学会 皮膚科 Q&A ヘルペスと帯状疱疹
<https://www.dermatol.or.jp/qa/qa5/q11.html>
 ・帯状疱疹予防.jp
<https://taijohoushin-yobou.jp/symptoms.html>
 ・神石高原 広報 No.234 2024年4月号
 ・帯状疱疹ワクチンについて 厚生労働省 HP
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001165467.pdf>

地域医療夏セミナーの学生実習を受入れました

副院長：服部

今年も8月19・20日の2日間、地域医療夏セミナーの学生実習を受け入れました。夏休み期間中、広島大学地域枠および自治医大生が数人のグループに分かれ、広島県内の十数か所の病院や診療所へ行き、一泊二日で「医療の現場を体験する」という実習です。1〜3年生の計3名の学生が来ました。1日目は物忘れ外来の見学後、病院を案内しながら当院での地域医療の実際や問題点を説明。夜は宿泊施設で若手医師との懇親会、翌日は訪問看護を見学してもらいました。短期間ではありますが、地域医療の現場を実感できたのではないかと思います。いずれこのうちの誰かが当院で医師として活躍する日が来るかもしれません。



看護体験・中学生職場体験を開催しました

この体験は毎年8月に「ふれあい看護体験」として受け入れを行っています。今回は地元の油木高校以外に三次・府中・福山・広島など幅広い高校から応募があり高校生6名と中学生1名の参加でした。実際に白衣に着替えて、手指消毒や感染防護具の装着、注射の模擬体験、ストレッチャーや車いすの体験、食事介助など、看護師の日常業務を体感してもらいました。普段は立ち入ることができない薬剤科、放射線科、臨床検査室など部署の見学や体験もありました。皆さんから多く声があったのは、患者さんと直接触れ合うことができる体験でした。食事介助で「おいしい。ありがとう」の患者さんの笑顔がとても印象的であったようです。「より一層看護師を目指す気持ちが強くなった」という感想も聞かれました。この体験を通して看護の魅力や医療現場の雰囲気や士気を少しでも感じてもらえれば幸いです。そして、1人でも多くの方が医療に携われ、地域医療を支える一員になって頂ければと、期待しています。参加した皆さん夢に向かって頑張ってください。



看護部長：後藤



リハビリの現場体験では、初めて目にするリハビリ機器や松葉杖に、みんな興味津々でした。電気治療器を使って筋肉が動く不思議な感覚を体験したり、車椅子を実際に漕いで外を移動し、わずかな坂道や段差がどれほど大変かを実感してもらいました。

リハビリの目的は、単に身体を元に戻すことではなく、障害があってもその人らしく生きるためのサポートであること。そして、リハビリは一人で行うものではなく、他の医療職と連携しながら患者さんを支えることの大切さを学んでもらいました。学生たちにとって貴重な体験となり、リハビリの魅力を感じてもらえたのではないかと思います。

リハビリ室長：滝宮

蜂（ハチ）に注意！！

蜂（ハチ）は春先から秋にかけて注意が必要です。特に、猛暑の夏をすぎると活発化するため、ハチに刺されるケースが増加しています。



予防：服装は黒色のものを避け、明るい色の服を着るようにしましょう。
ヘアスプレーや香水などの化粧品は、匂いがハチを刺激します。

蜂（ハチ）に刺された場合

- ① すぐに数十メートル離れ、安静を保てる場所に移動する。**
一旦ハチの攻撃を受けると、攻撃に参加するように誘うフェロモンが分泌され攻撃してくるハチが増えるので、直ちに現場から離れましょう。
- ② アレルギー症状が起こっていないか、過去にハチに刺されて体調が悪くなったことはないかを確認する。**
局所症状：刺された箇所が全体的に赤みを帯び、腫れて痛む。
全身症状：刺されてから、じんましん・呼吸困難・発疹・血圧低下などのアレルギー反応が出ている状態。



- ③ 全身症状（アレルギー反応）がある場合**
全身症状が出た場合以下の対応をしてください！

- ・死にいたる可能性があるため、直ちに119番へ連絡し、状態を報告。
- ・救急車到着まで救急隊の指示に従い、状態安定に心がける。

アレルギー症状がない場合

- ・刺されたところを流水でよく洗い、蜂針が残っていたらピンセットなどで抜く。
 - ・爪などで傷口周辺を圧迫し毒液を絞り出す。（口で吸うのは×）
 - ・濡れたタオル等で冷やし安静にする。
 - ・抗ヒスタミン剤を含むステロイド軟こうがあれば塗ってください。
- 後からアレルギー症状が出てくることもあるので医療機関を受診してください。

訪問看護から

通院中や退院直後の患者様の生活援助や自宅での療養生活を支えるため、医師と連携を取りながら訪問させていただいております。ご本人、ご家族の希望を取り入れながら、住み慣れた環境で療養が続けられるように、努めさせていただきます。また、包括支援センター・居宅介護支援事業所・院内の地域医療連携室と連携を図っています。訪問途中で郡内の移り行く四季を感じながら「神石高原町立病院 訪問看護」の車を走らせています。よろしくお願いいたします。

神石高原町立病院
shinokuni takahara town hospital



この度、訪問看護に入る事になった瀬尾と猪股です。よろしくお願いいたします。

2024年度インフルエンザ・新型コロナ予防接種について

☆インフルエンザ予防接種について

外来患者について（1歳以上の方） 予約不要

- 接種期間：2024年10月1日～2024年12月13日（土日、祝日を除く）
- 受付時間：8時00分～11時30分
- 接種時間：AM8：30～（定期受診とあわせてインフルエンザ予防接種をされる方）
AM9：30～（インフルエンザ予防接種のみの方）
- 注意事項：**高齢者（町補助対象者の方）は町から配布された予診票を必ず持参して下さい。**
町補助対象以外の方は全額自費となります。



子ども
予約受付開始
9月30日～

子ども枠（1歳～18歳(高校生)対象） ※要予約※

- 接種期間：2024年10月1日～2024年12月27日（木曜日、土日、祝日を除く）
- 受付時間：15時30分～16時00分
- 接種時間：16時00分～
- 定員：1日につき10名程度
- 連絡先：(0847) 85-2711
医事課又は 病院受付窓口まで
- 注意事項：**母子手帳を必ず持参して下さい。**

料金について

高 齢 者	町補助対象者①②）※	無 料
一 般 の 方	（ 1 回 目 ）	4,000円
1歳～12歳の方	（ 2 回 目 ）	3,000円

※町補助対象者

- ① 町内にお住まいの65歳以上（役場より自治振興会に予診票が配布されています。）
- ② 町内にお住まいの60歳～64歳までのハイリスク疾病対象の方で事前に役場保健課へご相談された方（役場より予診票が配布されます。）

☆新型コロナ予防接種について

薬液の種類は未定(決定次第お知らせします)

- 接種期間：2025年1月6日（月）～3月14日（金）（土日、祝日を除く）
- 受付時間：8時00分～11時30分
- 接種時間：AM8：30～（定期受診とあわせて）
AM9：30～（予防接種のみの方）

料金について

神石高原町の方	65歳以上	2,000円
	一般（64歳未満）	15,300円

インフルエンザ・新型コロナ接種にあたって・その他

- 何らかの病気で治療を受けておられる方は、主治医と相談の上、接種を行って下さい
- 何かご不明な点がございましたら、医事課までご連絡下さい



栄養コラム

●秋野菜を使った簡単レシピ

栄養管理室 渡辺

★里芋のクリーム煮 材料（2人分）

- 里芋・・・300g(冷凍でもよい)
- しめじ・・・1/2 株
- ベーコン・・・50g
- にんにく・・・小1片
(みじん切り)
- 牛乳・・・250ml
- バター・・・20g
- 薄力粉・・・大さじ1と1/2



- 鶏がらスープの素・・・小さじ1/2
 - 塩・・・小さじ1/4
 - 砂糖・・・小さじ1
- ★調味料
- 粗びき黒胡椒(なければ普通のコショウ)・・・少々

<作り方>

- 1 里芋をよく洗い皮付きのまま10分間くらい蒸します
(竹串がすっと通るまで)
里芋の底を切り押し出すようにつるつと皮を剥きます
(大きければ半分に切る)
 - 2 ベーコンを5mm幅に切り、しめじの石づきを切り適当にほぐします
 - 3 バターでにんにくとベーコンを炒めます。
 - 4 火が通ったら薄力粉を加えさらに炒めます
 - 5 粉っぽさがなくなったら、しめじ、牛乳、★調味料を加え混ぜながら煮立てます。とろみがついたら里芋を加えて1～2分煮立てます
 - 6 器に盛り付け、お好みで、粗びき黒胡椒をふって完成です
～1口メモ～
- 里芋には、コレステロールや血圧を下げ、むくみを改善する効用があります。ぬめりの成分をムチンといい、胃の粘膜を保護してくれます。

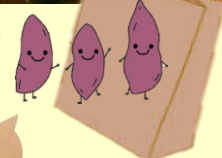


★さつまいもときな粉のシャカシャカ 材料（2人分）

- さつまいも・・・1本
- きなこ・・・大さじ2
- ★ さとう・・・大さじ1
- 片栗粉・・・大さじ2
- さとう・・・小さじ2
- しょうゆ・・・大さじ1/2



シャカシャカふってね♪



<作り方>

- 1 さつまいもを皮ごと乱切りにし、水にさらす。あくが抜けたらラップをして硬めに火が通るまで、電子レンジでチンします。
 - 2 袋に☆を入れ、よく混ぜたらさつまいもを入れてシャカシャカしてまぶします。
 - 3 フライパンに多めの油をひいて、あげ焼きにします。表面がカリッとよい色になったら、しょうゆ、砂糖を入れて強火でサッと水気をとばし完成！
～1口メモ～
- さつまいもには、食物繊維が多く含まれ便秘解消に役立ちます。加熱しても、ビタミンCは減りません。

新入職員紹介



外来クラーク 秋山
7月末よりお世話になっております。まだ緊張する毎日ですが、スタッフの皆さんにやさしく指導いただき感謝しております。一生懸命頑張りますのでこれからもよろしくお願ひいたします。



令和6年度 担当医 配置表

令和6年10月1日より

診療科	開始時間	月	火	水	木	金
内科 (予約制)	8:30	原田	阿嶋	原田	原田	阿嶋
		平田	服部 今村	平田	服部 今村	服部
外科	8:30	広島大学病院 (毎週)		石倉	石倉	広島大学病院 (毎週)
	9:30		内藤 (毎週) 内藤クリニック			
総合外来※	8:30	今村 内科 (毎週)	福山市民病院 外科 (第1・3週)	服部 内科 (第1・3・5週)	平田 内科 (第1・3週)	福山市民病院 内科 (第1・3週)
			平田 内科 (第2・4・5週)	松本 内科 (第2・4週) 広島大学	阿嶋 内科 (第2・4・5週)	漆谷 内科 (第2・4週) 倉敷中央病院 今村 内科 (第5週)
眼科	9:30	皆本 (毎週) 広島大学病院				
整形外科	8:30					大木 (第1・3・5週) 南海診療所
	13:30					来嶋 (第2・4週) 世羅中央病院
脳神経外科 (予約制)	10:00			寺岡 (第1週) 寺岡記念病院		
リウマチ膠原病科 (予約制 紹介のみ)	9:30		渡邊 (第2・4週) 広島大学病院			
もの忘れ外来 (予約制)	13:00	服部 (毎週)				

※ 初めて受診される方、しばらく受診の期間が空いてしまった方は総合外来で対応いたします。

【受付時間】 8:00~11:30 (整形外科 第2・4 金曜日は 13:00~16:00) (予約の場合は予約時間までに)
健康保険証、公費負担医療保険証等は1ヶ月に1回確認させていただきます。月初めのご来院の際は、保険証を必ずお持ちください。(※保険証等の提示がない場合は、保険診療ができない場合がありますので、ご注意ください。)

【休診日】 土日祝日 年末年始12月31日~1月3日まで

【救急患者】 平日の時間外ならびに休診日でも救急患者の方は診療を行っています。

【発熱外来】 受診に来られる前に病院代表電話 0847-85-2711 へご連絡ください。担当スタッフが対応いたします。

【休日・夜間の受診について】

- ・病院正面から向かって左手の「休日夜間入口」から入っていただき、『休日夜間受付』で受付を行ってください。
- ・22:00~7:00の間は施錠しておりますのでインターフォンでお知らせ下さい。

※休日夜間入口

平日：20:00~22:00 / 休日：7:00~22:00



休日夜間 出入口
通常出入口 (正面)



休日夜間 出入口
平日 20:00 ~ 22:00
休日 7:00 ~ 22:00



時間外 インターフォン
22:00 ~ 7:00



休日夜間 受付窓口

入館者へご協力をお願い

入館について

- ・必ずマスクの着用をお願いします。
- ・手指消毒にご協力ください。(入口に設置しています)
- ・検温にご協力ください。正面入口でカメラによる検温を行っています。測定結果の紙が出ますので、お取りになり受付までお持ちください。



面会について

- ・患者様への感染予防のため、面会制限を実施しています。現在病棟での面会は、13歳以上のご親族限定となっております。ご用の方は一度電話連絡の上、1階 受付窓口へお声をかけてください。面会時間：14:00~16:00
ディルーム 1回 2名 15分程度
病室(大部屋) 1回 1名 5分程度

病院理念 地域の皆様に愛される地域に開かれた病院の構築 基本方針

1. 良質で安全な医療を提供します
2. 保健・医療・福祉の連携を図り、地域の特性に合った切れ目のない医療を提供します
3. 患者さまの人格を尊重し、患者さま主体の医療を提供します

発行：神石高原町立病院 院長 原田 亘
〒720-1522
広島県神石郡神石高原町小島 1709-3
TEL：0847-85-2711 (代表)
FAX：0847-85-2754 (代表)

