

# 健康ガイド

## 帯状疱疹について

帯状疱疹<sup>たいじょうほうしん</sup>とは子どもの頃にかかった水ぼうそう（水痘）のウイルスが体内に潜伏し続け、なんらかの原因で免疫力が低下すると、そのウイルスが再び活性化して発症する病気です。

体の免疫力は、病気や加齢、疲労、ストレスなどによって低下するため、帯状疱疹の発症は50歳以上の方に多く、80歳までに3人に1人の割合でかかるといわれています。しかし、10代～30代の若い人でも発症する場合があります。水ぼうそうにかかったことがある方なら、誰でも「帯状疱疹」になる可能性があります。



### 症状は？

症状には個人差がありますが、多くは皮膚に神経痛のような痛みが起こります。痛みは皮膚の違和感として感じる程度から、ピリピリ、焼けるような痛みまでさまざまです。その後、痛みを感じた部分に、赤い発疹ができて体の左右どちらか片側だけ帯状に広がり、水ぶくれになります。

### 治療は？

発疹が出てから3日（72時間）以内に、ウイルスの力を抑える抗ウイルス薬による治療をはじめることが望ましいといわれています。発疹に気がついたらできるだけ早く医療機関（専門は皮膚科）を受診しましょう。

### 人にうつるの？

帯状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうに一度もかかったことがない人には、水ぼうそうとしてうつる可能性があります。水ぼうそうにかかったことがない妊婦や赤ちゃんなどには、発疹が出ている間は接触しないようにしましょう。

### 日常生活での注意点は？

日常の予防でもっとも大切なことは、免疫力を低下させないことといわれています。バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、持病のある方はその管理を行い、疲れやストレスをためないようにしましょう。

2016年から50歳以上の方に、帯状疱疹予防のためのワクチン接種（任意接種のため全額自己負担）が可能になりましたが、ワクチンの接種を受けても、過労やストレスが大きい生活を送っていれば、せっかくのワクチンの効果も十分発揮されません。日頃から生活を見直すとともに、自分の体をよく観察し、小さな異変も見逃さないようにしましょう。

## がん検診のご案内

「子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診料金無料のお知らせ」はがきを平成31年4月に該当する方へ送付しています。有効期限が3月31日までとなっていますので、この機会にぜひお受けください。なお、はがきのみでの受診はできませんので、希望する方は保健センターへ申し込みください。

ところ	とき	受付時間	検診内容
保健センター	3月7日(土)	9:00～14:30	子宮・乳がん
		11:30～12:00	大腸がん

※子宮がんは20歳以上・乳がんは30歳以上の女性で平成30年度に受診していない方、大腸がんは30歳以上の方が対象。

※現在空きのある日程を記載しているため、すでに定員に達している場合もあります。  
※料金などの詳細は問い合わせください。

### 申し込み・問い合わせ

保健センター（西2北5）

☎ 01654②1486

FAX 01654②7267

開館 8時45分～17時30分

休館 土・日・祝日・年末年始

ふうれん健康センター

（風連町本町76）

☎ 01655③2373

開館 9時～12時(月曜のみ)

### 休日当番医

急患に限ります

2月2日 たに内科クリニック

☎ 01654③1223

9日 名寄東病院

☎ 01654③2188

11日 名寄三愛病院

☎ 01654③3911

16日 片平外科・脳神経外科

☎ 01654③3375

23日、24日 市立総合病院

☎ 01654③3101

3月1日 吉田病院

☎ 01654③3381



…救急医療情報案内……

フリーダイヤル

☎ 0120(20)8699

### 子育て保健

### ミニカレンダー



### 2月

4日(火) のびのび親子教室

5日(水) ちびっこひろば②

8日(土) マタニティ教室

(パパママ編)

12日(水) ちびっこひろば③

13日(木) 4カ月児健診

14日(金) 親子ふれあいひろば

17日(月) 股関節脱臼検診

18日(火) 3歳児健診

19日(水) ちびっこひろば④

20日(木) 7カ月児健診・BCG

25日(火) 1歳6カ月児健診

26日(水) 赤ちゃん計測日

28日(金) 親子ふれあいひろば

※詳しくは母子保健カレンダーをご覧ください。