



# あくら通信



昭和37年から続く岡山後楽園の「お田植え祭」は、今年は6月8日に開催予定ですが、このお祭りで披露される**太鼓田植え**は岡山県重要無形民俗文化財に指定されている**新見市哲西町**の伝統芸能です。哲西町ではゴールデンウィーク期間中に太鼓田植えの伝承を目的とした「よいとこまつり」が開催されましたが、今年は天候不順等なく**全国的に豊かにお米が実る**ことを期待したいものです。医療福祉施設でもお米の納品が急に途絶えて対応に窮した事業所や、給食業者から納入価にあわせて後日追加で米代の請求を受けるなど**予測が難しい影響**が出ている上に、お米を卸す拠点の集約化や人手不足により**配送ができない**地域も出てきています。パンや麺類への置き換えも**塩分や脂質**を考えると多用は難しく、改めて**お米の大切さ**が身にしみます。国が抱える様々な歪みから複合的に生じている**令和の米騒動**への処方箋は、急性ではなく慢性疾患として、根治に向けて生産者も真に報われる知恵を絞る必要があります。



## 高齢者の 带状疱疹予防接種 への支援がはじまりました

今年度より**65歳以上**の方と**60-64歳で重度の免疫機能障害**がある方を対象に、**带状疱疹**の発症や重症化を防ぐ予防接種が国の推奨する**定期接種**の対象に含まれたことから、予防接種法に基づいて岡山市でも**接種費用の補助**を設けて開始されました。小児期に罹った水ぼうそうが治った後も水ぼうそうウィルスは**90%以上**の方の**体内に潜んで**おり、50歳以降 加齢による免疫機能の低下をきっかけに**発症率が高くなり80歳代までに約3人に1人が発症**します。免疫機能の低下のほか、高血圧の方1.9倍・糖尿病2.4倍・関節リウマチ2倍など**基礎疾患の有無**でも発症率は変わります。体の片側の一部に痛みや違和感・痒みが初期症状で、**発症早期**の抗ウイルス薬による治療開始と痛みのコントロールが有効です。**皮膚**に加えて**神経**にも**炎症**を起こすことで水ぶくれ等の皮膚症状と**強い痛み**を伴います。**3ヶ月以上**強い痛みが続く方が**約2割**、顔や目の神経が痛んだ場合は失明や顔面神経麻痺などの**後遺症**が、带状疱疹発症後30日以内に脳卒中を起こすリスクが1.9倍、心筋梗塞が1.4倍に上がるなど**やっかいな病気**です。定期接種の対象は令和11年度まで年度内(4月2日～翌4月1日)に**65・70・75・80・85・90・95・100歳**になる方で、令和7年度に限り100歳以上の方は全員が対象です。なお、定期接種に公費補助は**生涯に一度**しか適用されず、加えて今年度 接種対象年齢の方が年度内に接種されなかった場合、**二度と定期接種の対象になることはありません**(5年後にまたチャンスがくることはありません)。ワクチンは2種類あり、自己負担額や接種手間や副反応に**大きな違い**がありますが、**予防効果の持続期間が長い**シングリックスは長い目でみると**185円/月**の負担であり、発症率が特に高い期間が70-80歳代と長いこともあり**一考に値**します。

	生ワクチン (ピゲン)	不活化ワクチン (シングリックス)
接種回数	生涯1度、接種は <b>1回</b> で終了	生涯2度、接種は2-6ヶ月空けて <b>2回</b> 必要
予防効果	接種1年後6割以上、5年後4割程度	接種5年後 <b>9割</b> 程度、 <b>10年後7割</b> 程度
自己負担額	<b>4,480円</b>	11,080円×2回= <b>22,160円</b>
接種方法	皮下に注射	筋肉内に注射
主な副反応	接種部位に発赤(30%以上)	接種部位の <b>疼痛(70%以上)</b> 接種部位の発赤・筋肉痛・疲労(30%以上)

※生活保護・市民税非課税世帯等の方は、岡山市保健所への申請により**自己負担額が減額**されます。  
 ※シングリックスは1回目の接種から最短で2ヶ月の間隔を空けて2回目の接種を行いますが、**2回目の接種が年度末までに完了**する必要があります。ワクチンの在庫は十分に確保されていますが、秋には新型コロナの予防接種もあり、該当年度の**早い時期(上期)**に1回目の接種を済ませることをお勧めします。  
 ※シングリックスは生涯で2度の接種が可能ですが、**定期接種の対象は1回**です。带状疱疹の罹患リスクが上がる50歳代に全額自費で接種をされた方が、65歳で2回目を定期接種として受けることは可能ですが接種後10年超の予防効果の測定は現在も**期待感をもって研究が続いて**おり、医師にご相談ください。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●
15:30 ~ 18:00	休	●	休	●	● / ●



- 内科一般外来と併せて、火曜午前に**甲状腺専門外来**を、火曜午後・木曜午前に**胃カメラ検査**を、木曜午後に**糖尿病専門外来**を、第3週を除く金曜午前に川崎医療センター専門医による**呼吸器専門外来**を設けています。
- 初診Web予約：<https://www.yawaragi.life/> ○**Instagram**でも情報を発信しています