



# さくら診報

令和5年6月1日発行 第232号

梅雨入りのニュースが気になる季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

季節外れのインフルエンザ、新型コロナウイルス、感染性胃腸炎など、マスクを外し人の往来が増えた結果、様々な感染症が流行の兆しをみせております。引き続きこまめな手洗い、うがいを実施し感染予防に努めましょう。

さて、今年度4月から新たに練馬区在住の50歳以上の方に帯状疱疹ワクチン接種の助成が開始となりました。帯状疱疹とは『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そって、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。多くは上半身に現れ、顔面・特に目の周りに現れることがあります。

通常、皮膚症状に先行して痛みが生じます。そのあと皮膚症状が現れると、ピリピリと刺すような痛みとなり、夜も眠れないほどの激しい痛みが生じる場合もあります。多くの方は、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、場合によっては痛みが残る方もいらっしゃり、（帯状疱疹後神経痛）最も頻度が高い合併症になります。

加齢、疲労、ストレスなどによる免疫力低下が発症の原因になることがあり、50歳～80歳までの間に約3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。

帯状疱疹ワクチンは2種類あります。

項目	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回（※）
接種方法	皮下注射	筋肉注射
予防効果	約50～60%	薬95%
持続期間	約7年	約9年
窓口負担	4000円	14000円

※不活化ワクチンは1回目接種後2か月～6か月後の同日の前日までの間に2回接種となります。

当院ではより予防効果の高い不活化ワクチン（シングリックス筋注）をおすすめしておりますが、両方のワクチンともに接種可能です。予約制となっておりますので接種券がお手元に届きましたらお電話で予約をお願いいたします。



阿部クリニック 外山

六月に入り、梅雨の時期になろうとしています。今年もまた長い雨の日々が続きそうですね。六月はまた、梅の実が実る時期でもあります。

あまり知られてはいませんが、六月六日は梅の日となっています。

その由来は、一五四五年に京都府加茂神社の例祭、現在の葵祭で時の天皇が祭神に梅を捧げたことにちなんだものです。この年は日照り続きで農作物が育ちませんでした。梅を捧げると大雨が降って五穀豊穡をもたらしたという伝説が残っています。

梅には疲労回復や疲れにくい体づくりに役立つという効果があります。

それは、梅に含まれるクエン酸の効果です。また、「梅はその日の難逃れ」ということわざがあります。これは朝、梅（梅干し）を食べればその日の災難から逃れることができるという意味です。

また、梅の種を割ると、「仁」という薄皮に包まれた実が出てきます。

平安時代に活躍した菅原道真が、梅が好きだったことに由来し、「天神様」とも呼ばれています。福岡県の太宰府天満宮に学問の神様として祭られている道真公は、梅の種に宿っているとされており、「梅は食うとも核（さね）食うな、中に天神寝てござる」ともいわれていました。

これは加工されていない生の仁は毒がある為、気を付けるようにという教えにもなっています。まだ医学や科学の発達していなかった時代だったので、神様の名を使うことで戒めにしたのです。梅雨時は湿気が多いので、健康維持には気を付けたいですね。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション 古賀野 倫史

## 阿部クリニック令和5年6月外来予定表

日	曜日	午前		午後		日	曜日	午前		午後	
1	木	阿部		飯島		16	金	中村	松平	飯島	
2	金	中村	松平	飯島		17	土				
3	土					18	日				
4	日					19	月	中村	須藤	飯島	
5	月	中村	須藤	飯島		20	火	小島	高橋	中村	前田
6	火	小島	高橋	中村	前田	21	水	中村		中村	
7	水	中村		中村		22	木	阿部		飯島	
8	木	阿部		飯島		23	金	中村	松平	飯島	
9	金	中村	松平	飯島		24	土				
10	土	中村				25	日				
11	日					26	月	中村	須藤	飯島	
12	月	中村	須藤	飯島		27	火	渡部	高橋	中村	前田
13	火	渡部	高橋	中村	前田	28	水	中村		中村	
14	水	中村		中村		29	木	阿部	野田	飯島	
15	木	阿部		飯島		30	金	中村	休診	飯島	

\*整形外科 (火) 午後 ・ (金) 午前

\*漢方外来 (火) 午前

\*胃内視鏡・超音波検査 (月) 午前

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

発行：医療法人財団秀行会

練馬区桜台2-1-13

広報委員会

\*訪問診療ご相談ください