

麻しん風しん混合予防接種(2期)

平成29年度麻しん風しん予防接種2期対象の方は、3月末で公費助成が終了します。まだ受けていない方は、早めに受けましょう。

助成期間／3月31日まで

接種場所／県内協力医療機関

※事前に医療機関にお問い合わせください。

対象者／平成23年4月2日～24年4月1日生まれで、麻しん風しん混合予防接種2期を受けていない方

持ち物／母子健康手帳、予診票、住所が確認できるもの(健康保険証など)

費用／無料

※協力医療機関以外での接種は、助成額を上限に償還払いとなります。接種の1週間前までに健康増進課へご連絡ください。

※転入や紛失などで予診票をお持ちでない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課で交付手続きをしてください。

健診結果まると相談

「健康診断を受けたら、終わり」ではありません。健康診断を受けた後が肝心です。健診結果の活用法をいっしょに見つけてみませんか？

日時／3月5日(月)

午前9時40分～正午、午後1時40分～4時のうち15分間

場所／土浦市保健センター

内容／保健師や栄養士との個別相談(健診結果の見方・結果で気になることについてなど)

持ち物／健診結果

申込方法／電話で

※お待ちせしないように、事前予約制とさせていただきます。必ずお電話ください。

※1回の相談時間は、原則15分以内を予定しています。たくさんの方にご相談を受けていただけるよう、ご協力お願い致します。

※かかりつけ医のいる方、結果が要精密検査だった方は、医師への相談をお勧めします。

ウォーキング大会

いつもと違う川景色 ウォーキングを楽しみましょう！

日時／3月10日(土) 午前10時～正午(受付は午前9時30分から)

※雨天時中止

場所／集合：ラクスマリナー、コース：桜川遊歩道コース(5.0km)

定員／100名(先着順)

持ち物／飲み物、保険証

申込方法／電話で

3月の献血

日時／3月16日(金)、24日(土) 10:00～11:45、13:00～16:00 場所／イオンモール土浦(専門店北入口)

健康教室

带状疱疹

土浦市医師会

坂本由紀子(久松耳鼻咽喉科皮フ科医院)

「虫に刺された。と思って病院に行ったら、带状疱疹と言われたの」

「痛いから湿布を貼って、かぶれた。と思っていたら带状疱疹だった」

周りでこのような話を聞いたことはないでしょうか。

带状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが原因でおこる病気です。ほとんどの方は子供の頃水ぼうそうにかかりますが、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体内の神経節というところに潜んでいます。そのためストレスや過労、加齢などが引き金となって体の免疫力が低下すると、潜んでいたこのウイルスが再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に拡がり、带状疱疹として発症します。

このため一度水ぼうそうにかかった方でも、水ぼうそうのワクチンを接種すると带状疱疹の予防効果があることがわかっています。最近、子供の水ぼうそう予防に使われていたワクチンも、50歳以上の方に带状疱疹予防で使えることが認められました。ただし、この

ワクチンの予防接種は健康保険が使用できないため、全額自己負担となります。

带状疱疹を発症した場合、治療に抗ウイルス薬が使われます。ただし、これはあくまでも带状疱疹の原因であるウイルスが増えるのを抑えるお薬で、効果が現れるまでに2～3日かかります。すぐに効果が現れないからといって、自己判断で量を増やしたり、途中で止めたりしないでください。

皮膚症状は1週間から2週間目をピークに、4週間から8週間くらいかけ良くなっていきます。この時多くの方は皮膚の症状が治っていくのにあわせ痛みも良くなっていきますが、人によってはその後もピリピリするような痛みが続くことがあります。これは带状疱疹後神経痛といい、急性期の炎症により神経に強い損傷が生じたために起こります。

带状疱疹は、精神的にも肉体的にも疲れた時に出やすい病気ですからワクチン接種以外でも、十分な睡眠をとり、無理のない生活を心がけましょう。