

## 今月のけんこう

### 特定健康診査を受診しましょう

特定健康診査は、生活習慣病予防のための基本的な健診です。ご自身の健康状態を知るためにも、年に1回は必ず受診しましょう。



**対象**／国民健康保険に加入している40～74歳の方

**受診料**／無料(年1回のみ)

**検査内容**／血圧測定、身体計測、血液検査、尿検査、心電図検査 など

**持ち物**／特定健康診査受診券、国民健康保険証

※受診券は4月に発送しています。受診券がない方は、窓口、電話またはホームページから申請ができます。



※受診方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

**問合せ**／国保年金課(☎826-1111 内線2355)

### 健康手帳をご活用ください

健康手帳は、日々の血圧や体重、健康診査の結果などを記録することができる手帳です。また、生活習慣病予防や食事についてなど、毎日の健康づくりのために必要な情報も多数掲載しています。

手帳は、厚生労働省のホームページからダウンロードできますので、ぜひご活用ください。



**問合せ**／健康増進課(☎826-3471)

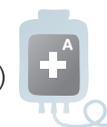
### 8月の献血

**日時**／8月19日(土)

10:15～11:45、13:00～16:00

**場所**／イオンモール土浦(花火ひろば北入口)

**問合せ**／健康増進課(☎826-3471)



## 健康教室

### ほうしん 带状疱疹について

土浦市医師会  
遠藤 慶祐(しほう医院)

带状疱疹という病気はご存じでしょうか？

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは神経節に潜伏していて、過労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して発症します。

体の左右どちらかの神経に沿って、赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じ、ピリピリと刺すような痛みがでて、夜も眠れないほど痛みが激しい場合もあります。多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあります。

また、発症する部位によっては、目の症状や耳鳴り、めまいなど、さまざまな合併症を引き起こすことが知られていますが、できるだけ早く治療を行うことによって、その後の症状を改善できる場合もありますので、早めに受診をしましょう。

带状疱疹は50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が発症すると言われている誰でも発症する可能性のある病気です。日本人は成人の90%以上が抗体を持っていますが、獲得した免疫は年齢とともに弱まり、带状疱疹を発症してしまうリスクが高くなる傾向があります。また、一度带状疱疹になった人でも、体の免疫力が低下すると再び発症する可能性があります。

ワクチン接種は、免疫の強化を図り、带状疱疹の発症や重症化予防に効果があります。ただし、ワクチン接種は带状疱疹を完全に防ぐものではありません。また、接種ができない人、あるいは注意を必要とする人もいますので、接種にあたっては医師とご相談ください。

带状疱疹になりにくい体づくりのために、食事の栄養バランスに気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切です。

## 広告