

## 健康長寿セミナー



第1回

7月6日に第1回健康長寿セミナーを開催しました。ヤクルト(株)から講師をお招きして、『腸 元気生活のすすめ』と題した楽しい講座を開いていただきました。

参加された方からは、「健康であるためには便は大切です」「最後に踊りも入れていただき良かったです」といった感想をいただき、おおむねご満足頂けたようです。

今後も皆さまの生活のお役に立てる内容を考えながら、楽しいセミナーを企画します。第2回、第3回も多くの方のご参加をお待ちしております。

第2回

2024/11/16(土)14:00～15:30  
「検査値について学ぼう」



検査値の意味を知る  
隠れた病気を知る  
医師への質問コーナーもあるよ

講師：臨床検査技師 市川 裕子  
質問コーナー：医師 中村 直文

第3回

2025/03/15 (土)14:00～15:30  
「認知症を知ろう」



認知症を正しく理解する  
生活習慣との関連を知る  
講師：調整中

### 申込方法

電話またはメールで、氏名・人数・開催日をご連絡ください。お申込みは各セミナーの10日前に締切ります。

◆電話：0467-53-1811

◆メール：seminar@nagaoka-hp.com

## 外来検査のすすめ



### 軽度認知障害・認知症検査

早めの対策が重要です！

現在日本では、認知症の人と軽度認知障害(MCI)の人を合わせると、1000万人にのぼると推測されています。MCIとは、認知症の前段階で注意が必要な状態です。

と、ここで耳寄りな話ですが、海外の研究結果には、中年期に難聴があると高齢期に認知症のリスクが2倍上昇するというデータがあります。つまり「耳が遠くなると、認知症が近づく」という訳です。そこで、MCIをなるべく早期に発見して認知症を予防するために、当外来では問診・評価ツールとして改訂長谷川式簡易知能評価(HDS-R)、検査として聴力検査を加えた各種検査(必要であればCT等の画像検査)を実施しています。

### アレルギー検査

その症状、もしかしたらアレルギーかも！

外から入ってきた異物を排除しようとする機能を『免疫』といい、本来身体を守ってくれる大切な仕組みですが、食べ物やホコリ・花粉など、身の回りには通常は身体に害のないものに『免疫』が過剰反応してしまうことをアレルギーと呼びます。

当院の外来では、アレルギーの原因物質となる「アレルゲン」約40種類を一度に調べられる血液検査を行っています。



# ワクチン接種のすすめ



## 带状疱疹ワクチン

带状疱疹は水痘症（水ぼうそう）と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。過労やストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが活性化して带状疱疹を発症します。50歳以上になると発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹になると言われています。そして带状疱疹患者の約20%は長期に渡って痛みが残る带状疱疹後神経痛（PHN）が合併します。

带状疱疹の予防には、ワクチン接種が有効です。水ぼうそうにかかったことがある人は、すでに水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を獲得していますが、年齢と共に弱まってしまいうため、改めてワクチン接種を行い、免疫を強化することで带状疱疹を予防します。

二つのワクチン  
带状疱疹を予防する

	水ぼうそうワクチン	带状疱疹ワクチン
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
発症予防効果	約50%	90~97%
免疫抑制剤を使っている人への投与	不可	可
効果の持続	約5年	9年以上
副反応	少ない	比較的多い
費用と回数	7,000円 ×1回	22,000円 ×2回

带状疱疹ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。現在いずれのワクチンも任意接種ですが、厚生労働省の専門家会議では、50歳以上の人や18歳以上で感染リスクの高い人を対象に、接種費用を公費で補助する定期接種に含める方針が了承されました。（茅ヶ崎市は未定/寒川町R6.6~助成あり）



## インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年冬季にかけて流行しインフルエンザウイルスに感染して起きます。38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が現れ、高齢の方や慢性疾患を持つ方は肺炎など重症化することがあります。

ワクチンは重症化予防効果が認められています。



## 肺炎球菌ワクチン

肺炎は日本における死亡原因の第5位で、成人肺炎の約2~3割は肺炎球菌という細菌により引き起こされるとい報告があります。

肺炎球菌による感染症に対して、全ての肺炎などが防げるわけではありませんが、有効性・安全性が確認されているワクチンがあります。有効期間は5年です。

◆定期接種で使用するワクチン：23価肺炎球菌ワクチン  
過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は定期接種の対象となりません

◆定期接種の対象となる方

定期接種は①②③を通して生涯で1回のみとなります

- ① 65歳の方（65歳の1年間です）
- ② 60~64歳で心臓や腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活を極度に制限される方
- ③ 60~64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方



## コロナウイルスワクチン

コロナ感染症は、2020年に世界的大流行を起こしてから4年になります。世界全体で約7百万人が死亡しました（中国除く）。症状は、発熱、咳嗽、頭痛、筋肉痛、悪心、嗅覚・味覚障害、倦怠感などで、重症化することもあり、後遺症も問題となっています。

ワクチンは完全ではありませんが、重症化予防が期待できます。全額公費による接種は令和6年（2024年）3月31日で終了しました。

◆今後のコロナワクチン接種について

令和6年度秋・冬に自治体による定期接種が始まります。

費用：原則有料



接種を希望される方は  
電話でお問合せ又は当  
院のホームページでご  
確認ください