未来に備えるおともに…

松原アーバンクリニックだより

Vol.12
2023
夏号

特集　帯状疱疹について

7月から50歳以上の方に帯状疱疹ワクチンの助成がスタートしました。
そもそも帯状疱疹とは？なぜ今増加傾向にあるのでしょう？

帯状疱疹とは…

帯状疱疹の原因は、多くの人が子どもの頃に感染する水ぼうそうと同じ「水痘・帯状疱疹ウィルス」です。水ぼうそうが治癒した後も、ウィルスは背骨に近い神経に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどによって、免疫力が低下すると、ウィルスが再び目覚め、帯状疱疹として発症します。

なぜ増加傾向に？

・乳幼児を対象とした水痘ワクチンの定期接種

かつて親世代は感染した子供との接触を通じてウィルスにさらされ、再び免疫力を高めてきました。しかし定期接種が広がったことで、こうした効果が得にくく、感染拡大につながってるといえます。

予防するには？

免疫力UP！

- バランスのとれた食事
- 質の良い睡眠
- 適度な運動

ストレスをためこまないことも大切です！

ワクチン接種

ワクチンは発症率を抑えるだけでなく、発症しても痛みを残りにくくすることが期待できます。

当院でも7月より2種類、ワクチン接種を行なっています。

松原アーバンクリニックの
『おともナース』

おもいやりを大切に
ともに考え
もっと気軽に来れる場所

松原茶話会

6月30日に『松原茶話会」と題して、外来患者さんと一緒に茶話会を開きました。昔の世田谷の映像を見たり、おしゃべりをして楽しみました。

世田谷の8mmフィルムの映像「世田谷クロニクル」を観ました

世田谷区やこの松原の歴史もたくさん聞けました

昭和の時代の写真を見ながら…記憶が蘇ります

歳の差は50歳近く違いますが子育て話はどの時代も共感できました

熱中症予防のひとくちメモ

手のひらや足のうらを冷やすことで、体温を下げることができます。
冷たい飲み物のボトルや保冷剤をもつとよいでしょう！