

# 横浜市総合保健医療センター

理念:「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、  
質の高いサービス提供を目指します。

## しらさぎ通信

第 223 号

■発行日:令和 6 年 7 月

■発行:指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 飯塚英里

〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

☎045(475)0103 Fax.045(475)0101

7 月も始まったばかりではありますが、朝から 30℃近くの気温となり猛暑日にせまる勢いです。まだ、梅雨は明けておりませんが早くも熱中症に気を付けなければなりませんね。

身体に暑さが慣れない夏の始まり、水分や塩分補給をし、これからの夏本番をむかえたいです。皆様もご自愛ください。

～8月の行事食とお楽しみ風呂のご案内～

8/22(木) 昼食 三重県をテーマとする

海老かつ丼/あおさの味噌汁 他



### お楽しみ風呂

7月11日、12日は  
「森林の湯」です  
ごゆっくり  
お楽しみください

## 七夕のご様子

七夕の日は、皆さんと一緒に短冊に願い事を書きました。

「世界平和」「戦争がなくなりますように」…

皆さんの願いが届きますように☆



なんて書こうかしら…?



笹の葉さらさら～♪

# 七夕



# 带状疱疹について



带状疱疹とは、水ぼうそうを起こすウイルスと同じ水痘（すいとう）・带状疱疹ウイルスが原因で起こり、痛みをともなう皮膚湿疹です。皮膚に帯状の水疱（水ぶくれ）をつくることから带状疱疹といわれます。80歳までに3人に1人が带状疱疹を経験するとの推計もあり、高齢化が進む日本では、带状疱疹を起こす人は年々増えています。

はじめて水痘（すいとう）・带状疱疹ウイルスに感染したときは、水ぼうそうとして発症します。多くの人が子どもの頃に水ぼうそうにかかり、発症して1週間程度で治ります。ウイルスは水ぼうそうが治った後も体の神経節（神経の細胞が集まった部分）に潜っていますが、健康で免疫力が強い間は活動が抑えられています。しかし、加齢やストレス、過労、病気によってウイルスに対する免疫力が低下したときに再び活動を始め、神経を伝わって皮膚に到達し带状疱疹として発症します。带状疱疹は皮膚症状がおさまった後も痛みが継続することがあり、重症化すると視力低下、難聴、麻痺など後遺症に悩まされるケースも。重症化を防ぐポイントは発疹が出てから「72時間以内」の治療を開始することです。

## 「带状疱疹」早期発見！！ 異変に気づくための10項目チェックリスト



- 発疹と痛みが同時にある
- 症状が体の片側に出る・・・神経に沿って増殖し体の表面に出てくるためです
- 発疹の数が増えている・・・

最初は「虫刺されかな？」という程度の1つや2つの発疹ということが多い

- 家族などに様子を見てもらう・・・自分では見えない背中にできることもあります
- 発疹の付近がゾワゾワする、触れた感覚が違う・・・

神経にも炎症が起きているため皮膚の感覚に異常が出ます

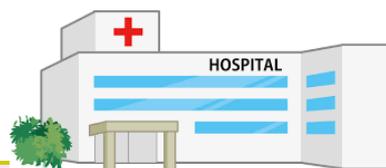
- 水ぼうそうにかかったことがある
- ストレスや疲労がたまっている
- ウイルス感染症を患った
- 免疫抑制剤や抗ガン剤などを内服中・・・

免疫反応をおさえる薬などを使用している場合発症しやすくなっている場合があります

- 家族が带状疱疹を患った

带状疱疹が疑われたときに受診する科は「皮膚科」または「内科」です。まずはどちらかに行けば、带状疱疹であるかどうかを診察してもらえますでしょう。もし顔面や眼、耳の周囲に症状があらわれたときは、必要に応じて眼科や耳鼻科といった別の専門科を紹介してもらうことになります。带状疱疹の場合、連休中や年末年始でも救急で診察を受けることできるそうです。ためらわず直ぐに受診するようにしましょう。

看護部教育委員会 教育研修グループ



新型コロナウイルス感染症が増えてきています。例年2月～3月、8月にピークを迎えていますが、今年も6月から8週連続増加しており右肩上がりの状況です。また、症状がはっきりしないケースもあり、知らないうちに感染し、拡げる可能性も少なくありません。高齢者施設は、緩和策と継続対策の線引きに苦慮していますが、施設内まん延防止を第一に、職員一人ひとりが基本の対策を継続していきます。 記：看護部長