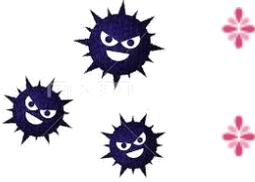


带状疱疹(たいじょうほうしん)について

『带状疱疹』という病気をご存じでしょうか？

今回はこの『带状疱疹』についてお話ししたいと思います。



<原因>

水ぼうそうのウィルスが原因の感染症です。子供の頃に水ぼうそうになったことがある方は、水ぼうそうが治ってからも、体の中にウィルスは潜んでいます。そのため、過労や加齢、病気などで免疫力が低下することで、ウィルスが活動を始め、神経と皮膚を攻撃することによって発症します。

<症状>

症状は、体の片側のどちらかに出ます。

まず、始めにチクチクしたような痛みやかゆみが出ます。



↓ 4～5日位すると

痛みやかゆみの出た場所に赤みをもったブツブツが帯のように出現します。この時、痛みが強くなる場合があります。

↓ まもなくして

赤みを持ったブツブツが水ぶくれになります。

↓ 2週間くらいすると

水ぶくれが、かさぶたになります。

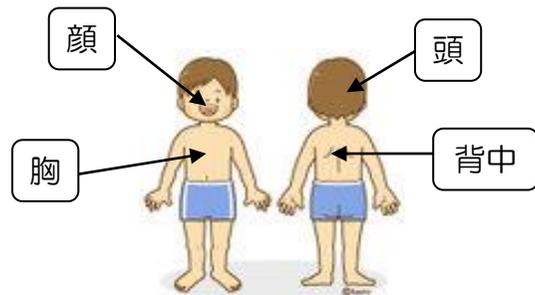
★赤みをもったブツブツが出始めたら、すぐに医師に診てもらって下さい。



<症状が出やすい場所>

全身のどこにでも出ます。

特に多い場所



<治療>

治療の基本は、「抗ヘルペスウィルス薬」の内服です。痛みや炎症がひどい時は、抗ヘルペスウィルス薬の内服に加えて、他の治療を行ったり、入院が必要となる場合もあります。

<带状疱疹の対応のポイント>

- ・症状が出たら、早く受診をして、治療を始めることが大切です。
- ・带状疱疹の痛みが強くて眠れないなど受診する際に痛みがあれば我慢せず医師に伝えましょう。

<予防>

带状疱疹を予防するにはワクチン接種という方法がありますが、当院では実施していません。

<带状疱疹になった時の日常生活のポイント>

① ゆっくり休養する

→体力的に負担になることは避け、安静に過ごしましょう。

② 体を温める

→带状疱疹は神経に沿って症状が出るので、冷やすと症状を悪化させる可能性があるため避けてください。

③ 体を清潔に保つ。

→症状のある部分を清潔に保つことが大切です。発疹が出ている部分は、石けんの泡でなでるように優しく洗います。水ぶくれは破れないように注意しながら、シャワーで洗い流すだけでも大丈夫です。→湯船につかり、体を温めることは、痛みを和らげる効果があります。ただし、水ぶくれが破れている時は、シャワーだけにしておいてください。

④ バランスのとれた食生活を心掛ける。

→野菜や魚などバランス良く食べて、免疫力を上げましょう。アルコールは血管を広げ、炎症を悪化させる場合がありますので、治るまでは我慢しましょう。

⑤ 水ぼうそうにかかったことのない人の接触に注意する。

→带状疱疹の原因ウィルスが水ぼうそうのウィルスと一緒にいるため、水ぼうそうにかかっていない乳児や妊婦などと接触すると水ぼうそうになってしまう可能性があります。妊婦さんに感染すると重症化することがあるので注意が必要です。



北診だより

二〇一六年 九月号



2016年9月1日
東京都北区

東十条2-8-5
生協北診療所

TEL
03(3913)5271

「北診だより」
作成委員会発行

発行責任者
関根 覚



学習会のお知らせ

生協強化月間 診療所・介護施設合同企画
「腰痛・ひざ痛について」



多くの方の参加をお待ちしております。

東京ほくと医療生活協同組合
Tokyo-Hokuto Health Co-operative Association
公開講座お知らせ

■ 演題 ■
「腰痛・ひざ痛について」
9/24(土)14:00~15:30

■ 会場: 生協北診療所 1階 外来待合室
東十条駅南口より 徒歩5分 「北区保健所」ウラ 東十条 2-8-5

■ 講師: 介護老人保健施設 ほくとはなみずき リハビリ課職員
入場無料
※講演後、利用相談・介護相談会を行います
主催
生協北診療所・介護老人保健施設 ほくとはなみずき・居宅介護支援事業所 ハビナス

■ お問い合わせ: 03-5902-5873(代)

「9月の口コモ体操」

第4木曜日は祭日のため

9月29日(木)

第5木曜日 12:00から

生協北診療所 待合室にて行います



十一月十二日(日)開催

北診・介護の健康まつり

現在バザーの商品を募集中です。
商品を支部長さん宛に届け下さい。
お願いします。



私が転ばん塾に初めて行ったのは平成26年7月からでした。何か気負って行ったのに余りに極普通の体操で拍子抜けしました。もう少し「やったー。」と言いつ感じが欲しいと思いましたが。最初の塾が終わった後、たまたま赤旗祭りがお台場であり、一人で気ままにフラット出かけました。赤羽からも遠く離れて居るので解放されてノンビリと歩いていると、「佐沼さん」と呼ばれて、あれっと思いきょろきょろと見廻すと、転ばん塾で何度もお見かけする方でびっくりしました。まだお名前も存じ上げない時でその時初めて教えていただきました。こんなに離れた所で知っている方にお会いできてとっても嬉しく思いました。その時以来その方といつも一緒出来てお名前も知人の高橋さんと同じ高橋さんで縁を感じてそんな事から一層行くはずみにもなっています。初めに感じた物足りない思いも、激しくない体操だからこそ、誰でも気軽に参加できる条件とようやく気がつきました。皆様ふるってご参加を

赤羽西支部 佐沼裕子

介護通信 Vol.4

介護老人保健施設(老健)はどうやって利用できるの?

*まずは施設へお気軽にお電話で、ご相談ください。

お問い合わせ後、相談員から見学や施設の詳細(申込み方法や料金など)をご案内いたします。
お問い合わせは下記まで...



入所相談窓口(2階・3階): 03-5902-5873

支援相談員: 金原(きんぱら)

通所相談窓口(4階)

:03-3914-6509

支援相談員: 中島

※6月から土曜日の午後1時間以上2時間未満の通所リハビリのサービスを始めています。