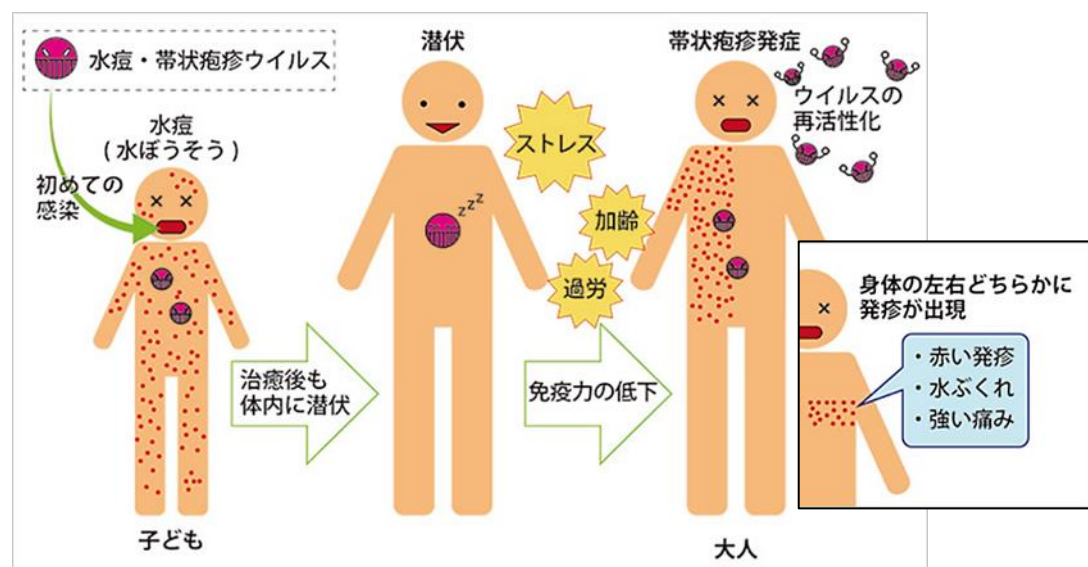


带状疱疹について

水痘・带状疱疹ウイルス（varicella-zoster virus : VZV）は水痘（みずぼうそう）が治癒した後も生涯にわたり潜伏感染します。加齢、疲労、ストレスなどにより免疫が低下した場合にウイルスが再活性化し、皮膚に带状疱疹を発症させることがあります。

発症すると、体の片側に水疱を伴う紅斑が帯状に広がり、3～4 週間ほど痛みを伴うことがあります。带状疱疹の発症は 50 歳以上に多く、約 7 割を占めています。毎年 60 万人以上が発症し、80 歳までに約 3 人に 1 人が経験すると推定されています。



北区任意 予防接種	生ワクチン (乾燥弱毒生水痘ワクチン)	不活化ワクチン (乾燥組換え带状疱疹ワクチン)
接種回数	1 回	2 回（1 回目の接種から 2 か月後に 2 回目を接種）
助成金額	5,000 円	11,000 円 × 2 回
接種方法	皮下接種	筋肉内接種



北区予防接種（任意）費用助成について

助成対象者

- ・接種日当日に、北区に住民登録がある 50 歳以上の方
- ・過去に北区の带状疱疹予防接種（任意）の助成を受けたことがない方

助成の申し込み方法

接種を希望する方は、事前に医師と相談して接種するワクチンを決めてから、電子申請、FAX、郵送、または電話（03-3919-3104）で北区保健所にお申し込みください。

※電子申請は北区ホームページ、带状疱疹予防接種から行えます。

当院で接種を受けられる方は、電話予約をお願いします。

接種回数（公費負担回数）・生ワクチン 1 回

・不活化ワクチン 2 回

助成金額 3 月 31 日までにに行った接種について、費用の一部を助成
令和 7 年度（令和 7 年 4 月 1 日以降）は、带状疱疹予防接種の定期接種化が予定されており、助成対象者・助成金額等が変更となる予定です。

北区ホームページより

北診リニューアル通信

・患者移転説明会

第 2 回 3 月 6 日（木）

第 3 回 4 月 10 日（木）

両日 15 : 00 から待合室で
・4 月から外来診療体制の変更があります。午後は往診のみになります。

- ・6 月移転開業の予定です。
- ・診療所移転についてのご意見・ご要望を外来ホール壁の掲示スペースに書いて貼ってください。（備え付け付箋あり）



北診だより

二〇二五年三月号

東京ほくと医療生活協同組合

2025 年 3 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

通巻 185 号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp>

口コモ体操は 第2・第4木曜日 整形外科診療後 北診外来ホールにて今月まで開催しています

家庭医からのメッセージ（その7） ～予防接種を利用して、 元気に過ごそう～



平山医師

②重症化を予防するため

予防接種を打つことで、例えば疾患にかかったとしても、死亡率や重症化率が下がることが証明されています。国内の調査では新型コロナワクチン(オミクロン BA.5)の追加接種の60歳以上における入院予防効果は3ヶ月以内で77.3%、3ヶ月以降も55.9%を保っていました。特に重症化しやすい方（65歳以上、基礎疾患がある方、障害がある方）にとって、新型コロナワクチンは接種する意義があると言えます。

③病気に弱い集団を守るため

風疹は大人がかかっても発疹と風邪症状程度ですむ病気ですが、妊婦さんがかかるとお腹の赤ちゃんに先天性風疹症候群（心臓病、難聴、白内障など）を起こしてしまいます。2018年の風疹流行で、翌年2000人もの赤ちゃんが先天性風疹症候群を持って生まれてきました。1962年4月2日から1979年4月1日までの間に生まれた男性は、子供の頃風疹ワクチンを打っていないため、他の世代に比べ風疹の抗体保有率が低いです。現在この世代に対して風疹の抗体検査を行い、低い場合は無料でワクチン接種を行う事業（風疹第5期）が行われています。この事業は、生まれてくる赤ちゃんを守るために行われています。今年の3月31日で終了ですので、まだ検査を受けていない方は早めに受けましょう。

副反応について

とはいえ、予防接種は副反応が心配、という方も多いでしょう。多くの副反応は接種部位の腫れ、痛み、発熱など一過性です。まれに急性のアレルギー症状（アナフィラキシーなど）を起こす人がおり、そのような方はそのワクチンを打つことができません。新型コロナワクチンは比較的発熱しやすいワクチンであり mRNA ワクチン接種後の発熱者は全体の16%程度（38℃以上は10%程度）です。「毎回高熱が出る」という方は無理をして打たなくて良いかもしれません。接種を迷う場合はかかりつけ医とよく相談しましょう。

★65歳以上の方へ、おすすめのワクチンスケジュール★

- ・年1回インフルエンザワクチン（秋）・年1回新型コロナワクチン（秋）
 - ・肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス：5年あけて2回で終了）
 - ・带状疱疹ワクチン（不活化がおすすめ、2回で終了）※
 - ・破傷風ワクチン（全部で3回、その後10年ごとに追加）※
- ※は2025年2月時点で任意ワクチン



換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょう。
風邪症状の診察は、電話でのご予約の上、お越しください。

フランスパンのクリームチーズ詰め



手土産やお酒の友に大好評のレシピをご紹介します。

簡単ですので是非お試しください。

理事（十条東支部） 小川早苗

＜材料＞

- ◆バタール 1本 ◆クリームチーズ 200g
- ◆バター（室温に戻す） 100g
- ◆玉ねぎ（スライス） 1個（大は1/2個）
- ◆ツナ缶（小） 1缶（油は切る）
- ◆マヨネーズ 1/2C
- ◆ハム（5～6枚） みじん切り
- ◆パセリ 少々 ◆くりぬいたパン

＜作り方＞

- ①バタールを半分に切りフォークで中をくりぬく。
- ②その他の材料を混ぜ合わせて①に詰める。
（フードプロセッサーまたは手で）
- ③ラップにくるんで冷凍する。
- ④冷蔵庫に1時間ほど移し、1cm幅にスライスしていただく。



渡会医師・秋山医師 外来終了のお知らせ

3月27日（木）をもちまして整形外科の渡会医師、

3月31日（月）をもちまして秋山医師の外来を終了することになりました。

皆様にはご不便をお掛け致しますが、ご了承ください。

●外来診療体制表（3月まで）

太文字は女性医師

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 秋山	大場 秋山	秋山	大場 渡会 整形外科 (第2・第4)	伊藤 (予約) 秋山 田中	大場 秋山 (第1・休診)
	午後	休診	大場	秋山	休診	秋山 休診

（受付時間）午前 8:30～11:30、午後 1:00～4:15 ■日曜日・祝日は休診日です

（診療時間）午前 9:00～、午後 1:30～ 受付を終了された方まで

◆北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

東京ほくと医療生活協同組合

