



加藤内科広報新聞 4月号

带状疱疹ワクチンについて

带状疱疹とは、子供の頃に罹患した水痘（水疱瘡）のウイルスが再活性化することで発症する病気です。带状疱疹は発疹が出てから3日以内に適切な治療を受ければ1週間で治癒しますが、治療の遅れや、痛みや皮膚症状がひどく重症な場合、「带状疱疹後神経痛」へ移行しやすくなり、痛みが数か月から10年以上続く場合もあります。

带状疱疹の発症や重症化を防ぐためにはワクチン接種は効果的です。

令和7年度から、高齢者の带状疱疹ワクチンの予防接種が、予防接種法に基づく定期接種の対象になりました。当院でも带状疱疹の定期予防接種を開始しました。

令和7年度の接種について

接種期間

令和7年4月1日から令和8年3月31日まで

対象者

- 令和7年度中に65歳となる方
※昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方
- 令和7年度中に70、75、80、85、90、95、100歳となる方
※70歳の場合 昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれの方
- 接種日において60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方（おおむね身体障害者障害程度等1級相当の方）
※「身体障害者手帳等対象となることが証明できるもの」を窓口へ提示してください



接種費用（自己負担金）

- 生ワクチン「水痘ワクチン」 4,950円
- 不活化ワクチン「シングリックス」 1回あたり11,000円
(※2回接種 合計22,000円)



※自己負担金免除について

自己負担金免除に該当される方は、予約時に「自己負担金免除に該当することの証明書できる書類」を必ず窓口へ提示してください。

堺市から費用の返金償還制度はありません。

詳しくは堺市のホームページをご覧ください。

「春は自律神経が乱れやすい」

春は「身体がだるい」「イライラする」「やる気が出ない」など心身の不調を起こしやすいシーズンでもあります。寒暖差や新生活の始まりなど環境の変化が多く、心身に大きな負担がかかり、自律神経が乱れてしまうためです。



自律神経の乱れ

春は寒暖差や気圧の変動が大きいため、身体は交換神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続き、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、めまいや頭痛などの症状が現れやすくなります。また、春は新生活の始まりなど生活が大きく変化するため、普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。

自律神経を整える

生活リズムを整える

決まった時間に起床し、カーテンを開けて部屋に朝日を入れましょう。

また、朝食を食べることも生活リズムを整えることができます。

自律神経を整える作用のある食材を摂るように意識する

ビタミン・カルシウム・ミネラルを摂るようにし、バランスの良い食事をよく噛んで食べるようにしましょう。

質のいい睡眠をとる

就寝前にスマホを使用すると交感神経が優位になり眠りが浅くなります。寝る1時間前には画面を見るのをやめてストレッチなどしてリラックスする時間をつくりましょう。

適度な運動をする

軽い運動は自律神経を整える効果があります。

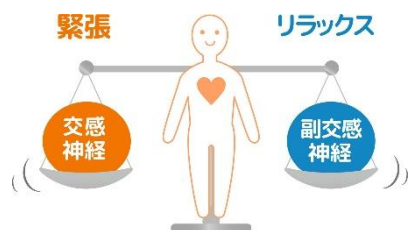
ウォーキングやヨガなど無理のない範囲で取り入れましょう。

入浴

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かることで、副交感神経を優位にさせ、リラックス効果を高めることができます。

深呼吸

深呼吸は自律神経を整える効果があります。鼻からゆっくりと息を吸い込み、口からゆっくりと息を吐きだします。体の緊張が解けるのを意識するとリラックスできます。



花粉症による影響

春は花粉症の季節でもあります。

鼻づまりや目のかゆみ、くしゃみなどが続くと睡眠不足やストレスが増加し、自律神経のバランスが崩れる原因になります。

辛い方は早めに薬などで症状を緩和する対策をしましょう。

日常のちょっとした工夫を取り入れて、快適に春を過ごしましょう。