

【当院では 2022 年4月より **脊椎専門外来** スタート！】

脊椎専門医の先生（真鍋先生・石綿先生）にご担当いただいております。
長らく腰痛で苦しんでいる方がおられましたら、まずは診察時にご相談くださいませ。
真鍋先生：東前橋整形外科病院 副院長 脊椎外科センター長 石綿先生：脊椎外来



花言葉

ソケイ・・・“愛らしさ”
ポンポン菊・・・“高貴・真実”
セダム・・・“静寂”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 帯状疱疹ワクチン接種のススメ

当院では帯状疱疹ワクチン接種を行っています。今回は帯状疱疹についての説明およびなぜワクチン接種がお薦めなのか説明します。

■ 帯状疱疹とは？ 熊谷市ホームページより

帯状疱疹は、子どもの頃に感染する**水痘（水ぼうそう）のウイルスが原因で起こる皮膚の疾患**です。治った後も身体の神経節に潜んでいたウイルスが、ストレスや心労、病気や加齢などにより**免疫力が低下した際に活動を始め、帯状疱疹として発症**します。日本では、80歳までに約3人に1人が発症するといわれており、皮膚症状が治った後も、50歳以上の約2割のかたに**帯状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる長い痛みが続くことがあります。**

■ ワクチンの種類と助成額等（熊谷市）

生ワクチンと不活化ワクチンの2種類がありますが、当院では**不活化ワクチン（シングリックス）**を行っています。このワクチンは筋肉注射で2回行います（2回目は1回目から2か月後）。

・**予防効果が高い**・**持続期間が長い**・**免疫の低下しているかたの接種が可能**といったメリットがありますが、**副反応が比較的強い**「注射部位の痛み（約80%）、筋肉痛、疲労（約40%）、悪寒・発熱（約20%）」・**2回の接種が必要**・**費用が高い**などのデメリットもあります。なお、当院での費用は1回/25,000円。熊谷市の助成金額は1回12,000円で当院窓口でのお支払いは1回13,000円になります。

★院長よりメッセージ

シングリックスは、**50歳以上で97.2%、70歳以上でも91%の発症予防効果**があり、**帯状疱疹後神経痛の予防効果も85.5%と非常に高い**報告があります。予防を考えていきましょう♪

寒い時期に気をつけたいこと

体を冷やさない

寒い冬は特に、体を冷やさないように気をつけることが大切です。人は気温が下がると、体温が下がらないように血管を収縮させ、血液の流れを少なくしたり、筋肉を使って熱を生み出すことで体温を調節しています。しかし、エネルギーや筋肉量が不足しており、体温が低下すると、細菌やウイルスに対する抵抗力が弱まり、風邪を引きやすくなってしまいます。温かいものを食べて、内側から体を温めたり、ゆっくり入浴して全身を温めることが大切です。

乾燥を防ぐ

冬の時期は、空気が乾燥しているなど感じますよね。実は、気温が下がると湿度も下がるという傾向にあるのです。また、空気が乾燥することで、細菌やウイルスが繁殖しやすくなってしまいます。外気が乾燥すると、同時に私たちの喉や鼻の粘膜も乾燥しやすくなるため、細菌やウイルスが入りやすくなり、結果として風邪を引きやすくなる傾向にあります。生活の中でできる工夫は、加湿器で湿度を調節したり、手洗いうがいを徹底することです。

適度な運動をする

体を動かすことで、熱が生み出され、体温は上昇します。さらに、適度な運動を行うことで、体内にウイルスが入ってきたときに戦う免疫細胞、「NK細胞」が活発に働き、体を守ってくれます。日々の移動で歩いたり、家事で体を動かすだけでも大丈夫です。

朝食をしっかり食べる

寒い朝、朝食をしっかり食べることがとても重要です。食事をすると、私たちは吸収した栄養素を分解し、熱を生み出し代謝を高めることができます。これを「食事誘発性熱産生」といいます。朝食のメニューには、先ほどご紹介した寒い日に摂りたい栄養素や食材を意識して使用できると良いでしょう。

食ZENラボ 寒い時期の食の整え方 引用

nagomi 会の取り組み



ひざの変形予防最前線

その違和感や痛みを我慢しないで！
早期の確認が重要です

ひざドック



詳しくはこちら！