



京丹波町病院で带状疱疹予防接種を行っていることをご存じですか。

带状疱疹とは、水疱瘡（みずぼうそう＝水痘）の原因となるウイルスに感染することで引き起こされる病気で、50歳以上の方に多く発症がみられ、毎年約60万人が発症し80歳までに約3人に1人が発症すると推定されています。子どもの頃にみずぼうそうにかかった人は、このウイルスに対する免疫を持っていますが、免疫は年齢とともに弱まり、疲れやストレス、体力の低下や病気などにより、带状疱疹を発症することが多くなるようです。発症する

と、皮膚が赤くなり、水ぶくれになって痛みを伴うことが多く、3～4週間ほど続きます。皮膚が治癒した後も带状疱疹後神経痛として長期間にわたり痛みを残すことがあります。

この带状疱疹を発症しないための選択肢として、带状疱疹の予防接種があります。任意の予防接種となりますので、当院の接種料金は8,500円となります。接種をお考えの方は、かかりつけ医師と相談のうえ予約が必要となりますので、電話または来院時にお申し込みください。

問：国保京丹波町病院 Tel86-0220



電子タバコってあり？なし？

内科と小児科の先生方に聞いてみた。

「電子タバコってあり？なし？」 答えは、どちらも『なし』！！

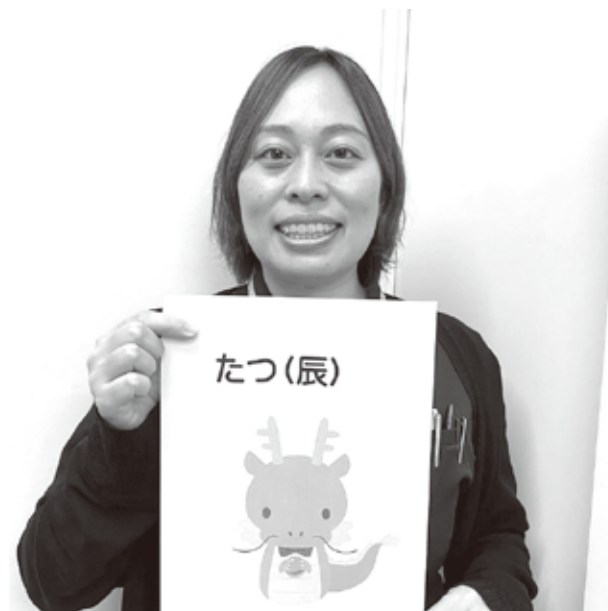
電子タバコは「加熱式タバコ」とそうでない「電子タバコ」に分けられ、煙ではなく霧状の蒸気を吸うタバコです。「加熱式タバコ」は、ニコチンやタールを含むタバコの葉を加熱して霧状の蒸気を発生させます。タバコの葉を燃やさないで煙は出ませんし、普通のタバコよりニコチンやタールの含有量が少ないといわれています。

「電子タバコ」はグリセリンや、プロピレングリコール、香料などが入ったりキッドを加熱した物で、タバコの葉を使わないためニコチンは含まれていません。においが少なく、周囲への影響や普通のタバコより害が少ないからと加熱式タバコや電子タバコに変えられる方も多い様です。

しかし…、加熱式タバコは含有量が低くてもニコチンやタールが入っているため、吸い続ければ普通のタバコと変わりません。電子タバコも5,000種類以上の化学物質が使用されており、発がん性物質も含まれるため病気になる危険性が増します。周囲への影響

国保京丹波町病院

まつ むら く み こ
松村 久美子 看護師



も、ニコチンや有害物質が衣類や、壁、カーテンにも付着しにおいが残っている以上、放出されます。

先生方はつぎのように言います。「特に副流煙は最悪です。吸った後の煙よりはるかに悪い。妊婦さんや子供たちが周囲にいるときは電子タバコでも注意しましょう。」

新しい年はタバコを断つ(辰)年にしませんか？

京丹波町にお住いの皆さんが健やかに幸せに「健幸」で暮らせるように・・・。

国保京丹波町病院では、病気になる前の「予防医療」を大切に

病気を患ってからもその人なりに幸せに暮らせるよう「地域包括ケアシステム」を充実し町民一人ひとりの健幸Wellness—ウェルネス—を目指しています。



京丹波町の皆さま、穏やかな年越しをお過ごしでしたか。

新型コロナウイルス感染症が第5類となって初めての年末年始、それぞれが過去3年間とは違った年越しをされたかもしれませんね。

しかし、コロナウイルス感染症はまだ収束したわけではありませんし、インフルエンザはこれからが本当の流行期かもしれません。最近の京丹波町内での傾向を見ていると、コロナウイルス感染症は発熱外来での感染者は全体の10～20%程度、そしてインフルエンザもコロナ渦の時期よりは多く発生していますが、それでも全体の10～20%程度で推移しています。

インフルエンザは流行りだすと一気に患者さんが増えるのが通常でしたが、今年は違います。やは

り、皆さんの日頃の感染対策に一定の効果があるのではないのでしょうか。

さて、感染症の専門家の中には今年の冬について、次のような予想を立てている方がおられます。

- ①コロナウイルス感染症は正月以降に第10波が訪れる。
- ②インフルエンザは正月以降にB型が流行する。
- ③マイコプラズマ肺炎が流行る。

B型インフルエンザもマイコプラズマ肺炎もコロナウイルス感染症に対する感染対策で、過去数年間、流行がなかったことから集団免疫ができていないというのがその理由ということですが、できたら当たってほしくないですね。

そのためにも、うがい、手洗い、必要に応じたマスク着用など、基本的な感染対策は今後も続けていただきたいと思います。