



新緑が輝く季節となりました。

体調をくずさないように、健やかに過ごしてください。



● 带状疱疹って、どんな病気？

带状疱疹が発症すると、体の片側の神経に沿って、痛みを伴う紫斑と水痘が現れます。痛みの感じ方には個人差がありますが、眠れないほどの痛みを伴うこともあります。

発症してから、だいたい1ヶ月程で完治しますが、治療が遅くなってしまうと、皮膚の病状は治っていても痛みだけ残ってしまうことがあります(带状疱疹後神経痛)。带状疱疹後神経痛に根本的な治療法はなく、痛みが長年続くこともあります。



● 带状疱疹の原因は？

带状疱疹は、水ぼうそうの原因となるウイルスと同じ水痘・带状疱疹ウイルスによる感染で発症します。子どものころに罹った水痘のウイルスが神経に潜んでいることがあり、大人になって免疫力が低下した頃に再び活性化し带状疱疹を発症します。免疫が低下する原因には加齢・ストレス・過労・病気やケガなどがあり、50歳以上に多く発症します。

● 带状疱疹はうつる？

「带状疱疹」としてうつることはありませんが、水痘に罹ったことがない人が感染すると「水痘」として発症します。大人になってから水痘に感染すると重症化する場合があります、妊婦が感染すると胎児に影響を及ぼす可能性があるので注意が必要です。



带状疱疹は水痘ワクチンで予防ができます。

※50歳以上の方が対象で任意接種(自費)となります。
予約制になりますので、接種を希望される方はスタッフにお声をかけてください。

月に一度、保険証の提示をお願い致します。
転職などで保険証が変更になる方は、あらかじめ受付スタッフにお声をかけてください。



認知症ってどんな病気？

老化現象と思われがちですが、認知症は脳の病気の一つで、脳の機能が低下して日常生活に支障が出ている状態をいいます。



どんな症状？

- 友達の名前が思い出せない。(目の前の人物が誰なのか判断できない)
- 物忘れが増える(物忘れの自覚がない) 同じ質問を何度もする。
- 怒りっぽくなった。 金銭管理ができない。



認知症は早期発見と早期治療が大切です。
早期に発見できれば、治療ができる認知症もあります。

●**アルツハイマー型認知症**・・・脳にアミロイドβとタウと呼ばれる特殊なたんぱく質が溜まり、脳の神経細胞が死滅し、脳の萎縮が進み症状が現れます。

根本的な治療法はありませんが、進行を遅らせる薬が色々と開発されています。早期に発見し、治療を始めることで進行を穏かにすることができますし、周りの理解と安心感のある介護で症状を和らげることができます。

●**脳血管認知症**・・・脳出血や脳梗塞などが主な原因で、意欲がなくなる、感情を抑えられない、歩行が難しくなるなどの症状がでます。

●**レビー小体型認知症**・・・脳の中にレビー小体という物質が蓄積して幻視(虫や蛇が部屋にいる 知らない人がいる などの訴え 壁に話かけるなど) 症状がでます。幻視などの症状を和らげる薬を使った、安心のある介護が大切です。

●**その他**・・・硬膜下血腫・ホルモン異常・水頭症による認知症

認知症はそのままにしておくと、症状が進行してしまいます。気になる症状があれば、ご相談下さい。
診察で認知症の疑いがあれば、原因を調べるために CT・MRI など検査を行い脳の状態を調べ、どのタイプの認知症なのか判断し治療をおこないます。

認知症を予防しましょう！

運動をしましょう！認知症の予防には有酸素運動(水泳・ヨガ・ジョギング・ウォーキング)が有効です。
ウォーキングだと毎日30分～1時間ぐらい(浜寺公園を1週するくらい)を週2～3日程度(1時間位)を継続して行うことが大切です。

- バランスのとれた食事をこころがけましょう
- 人と積極的に交流して、脳を刺激しましょう。
- 積極的に脳を使いましょう。

「新聞を読む」「文章を書く」「囲碁」「将棋」「パズルゲーム」など、アクティブに生活しましょう。

