

院長コラム

## 帯状疱疹 って何？ ワクチンってどうなの？

今年度各地の自治体で帯状疱疹ワクチンの費用補助が始まっており、改めて帯状疱疹とは何か、帯状疱疹ワクチンに期待される効果をおさらいしておきましょう。

### ●帯状疱疹とは何か●

成人の多くは幼少期に水痘・帯状疱疹ウイルスに感染、水ぼうそうを経験していますが、水ぼうそうが治った後も、ウイルスは神経の中に潜伏しています。普段は免疫で抑えられているウイルスが、睡眠不足、ストレス、過労による免疫力低下で抑えられなくなると帯状疱疹として発症します。神経に潜むという特性のため、身体の半分側にだけピリピリと強い痛みを伴うブツブツした皮疹が出現します。痛みが先に現れて皮疹が後から出るので、発症初期にはわかりにくい事もあり、原因不明の痛みとして捉えられる事もあります。顔にできると、顔面神経麻痺の原因となる事が多く、早期の効ウイルス薬による治療が望ましいです。

### ●帯状疱疹になる確率は？●

前述のように水ぼうそうにはほとんどの方が一度はかかっているため、どんな人でも帯状疱疹になる確率はありますが特に免疫力が低下し始める50歳

賢い間食を **高たんぱく**  
**糖質OFF** 考えよう！  
**4コマレシピ**  
どうしてもの時に！  
糖質5g、高たんぱく間食レシピ  
**油揚げチップス**



油揚げ自体の糖質は0！  
前回に続き大豆製品。今回は油揚げです。豆腐同様にカルシウムやイソフラボンが豊富な食材です。糖質は少ないですが揚げられて脂質が多いので、しっかり油抜きすることもポイントです。



油揚げはキッチンペーパーに包んで耐熱皿の上で600W1分加熱。そのままペーパーで油をとる。ハサミなどで油揚げを細切りにし、調味料と一緒に袋に入れて揉みこむ。耐熱皿にキッチンペーパーを敷いて油揚げを広げて600W2分加熱して完成。

完成！  
-1人前-  
熱量：206kcal  
炭水化物：0.5g (糖質：0.2g)  
たんぱく質：11.8g  
脂質：17.0g  
食塩相当量：0.7g

公式アカウント LINE@  
最新情報をお届け！  
Instagram follow us!  
画像付きで耳寄り情報を配信中です！

以降に発症が多いと言われています。80歳までに3人に1人はなると言われており、確率は決して低くはありません。治療薬は抗ウイルス薬を用い、ウイルスがまだ増殖を始めたばかりの早い段階での治療が早期治癒の鍵となります。

●ワクチンについて●  
2016年に生ワクチンである、水ぼうそうのワクチンが予防接種に用いられるようになり、以後、従来ワクチン、2020年から不活化ワクチンであるシングリックスが用いられるようになりました。(以後、新ワクチン)。持続期間の違いは従来ワクチン約5年、新ワクチン約10年以上、予防率については従来ワクチン約50%、新ワクチン約95%と新ワクチンの方が長く高い感染予防効果を示しています。

新ワクチンの留意点としては、接種回数2回必要であること、金額がおおむね2回合計で4万4千円程度と従来ワクチンより高価である事従来ワクチンは概ね1万円前後、副反応として一時的な発熱が20%程度ある事です。三鷹市については50歳以上の方に、どちらのタイプでも概ね半額程度の補助が受けられるようになっており、その他の自治体でも今後補助が検討されているようです。(自治体による)。多くの場合補助は居住自治体内の医療機関での接種に限られる。

### 『わたし』の血糖コントロール

当院に通われている糖尿病患者さんの体重とHbA1cの推移について、ご本人の取り組みとコメントと一緒に紹介します。

K.Wさんの体重とHbA1cの推移

年月	体重 (kg)	HbA1c (%)
2022年4月	64.1	6.5
2022年8月	63.7	6.1
2022年11月	61.5	6.1
2023年2月	60.3	6.2
2023年4月	60.3	6.2

お米を量って食べるようにした。食べたものをメモして不要なものをカット。脂っこいものは減らし。野菜や海藻、キノコをたっぷり。毎朝40分間のウォーキングや筋トレ。

食事指導  
ストレス食べ加糖飲料  
EADIC

は理想的の122を切りました。筋肉量も維持しながら体組成の改善も達成されました。毎朝のウォーキングが良かったと思えます。『内服無しから、食事面と運動面のダブルの改善で体重もHbA1cも改善された良い例でした。』

### 代謝を↑上げる↑ビタミン

ビタミンにはA・B・C・D・E・K…など多くの種類が存在します。中には代謝(とった栄養をエネルギーとして使うこと)をUPさせてくれるものも。特にビタミンB群は代謝のお助けマン的存在です。

- ビタミンB1 大豆、玄米、削り節、落花生、のり、豚肉(ヒレなどの赤身) など
- ビタミンB2 納豆、舞茸、アモド、いわしなど
- ビタミンB6 にんにく、唐辛子、パセリ、まぐろかつお、鶏肉など
- ナイアシン(ビタミンB3) まぐろ、さば、いわし、かつお鶏肉、舞茸など

裏に向けてくびれをゲット！  
両ひざ倒し

- ①仰向けになり両足を閉じたまま床から垂直に上げて、膝は直角に曲げる
- ②膝はつけたまま、膝の高さは揃えて片側に倒す。床につかなくても◎

膝の高さは揃える  
ウエストのねじりを意識  
肩は浮かさない！

左右 10回