

# 健康のためのワンポイントアドバイス

たいじょうほうしん

## 带状疱疹の予防ワクチン

50歳以上の方へおすすめ

带状疱疹とは、発疹が体の片側に現れ、特徴的なピリピリ、チカチカする神経痛のようなもの、あるいは焼けるような痛み、電気が走るなど感じ、持続的な痛みで不眠になったり日常生活に支障が出たりします。

原因は水ぼうそうと同じウイルス。子どもの頃の水ぼうそうのあと、ウイルスは何年も体に居座り、加齢や糖尿病、がんなどで免疫力が落ちてくると活発化して皮膚表面に現れ、带状疱疹を形成します。顔面神経麻痺や難聴、めまい、味覚障害などの重い後遺症を引き起こすこともあります。年齢は、50歳以上から増加し、80歳までに3人に1人は経験するともいわれます。

最近、ワクチン接種による带状疱疹の予防が進んでいます。一つは、既存の水ぼうそうワクチン。数年前から50歳以上の方にも適応され、予防効果は50~70%といわれます。ただ、生ワクチンという性質上、免疫力が抑制される方には接種できませんでした。

昨年、新たな带状疱疹ワクチンが発売されました。これは不活化型ワクチンで、生ワクチンが使用できない方でも接種できることが多くなりました。効果は、50歳以上で97%、70歳以上で90%近くと、生ワクチンよりも優れた成績が得られています。また、合併症として頻度が高く厄介な痛みにも悩まされる带状疱疹後神経痛の減少率は、50歳以上で100%、70歳以上で85%と報告されています。

二者を比べて、生ワクチンは接種が1回ですが、不活化ワクチンは2回必要(2カ月間隔)です。副反応も不活化型は接種部位の痛みや腫れ、発赤、筋肉痛、疲労感などが多いようですが、1~3日以内に回復します。費用は、任意接種ですから自己負担がかかり、2回接種による出費増額はつらいかも知れません。

今年の初め、横浜の市長さんがこの病気で1週間入院し、成人式を欠席したとの報道がありました。50歳以上の皆さん、一度かかりつけ医に相談されてみてはいかがでしょうか。

※生ワクチンとは、生存能力を損なうことなくウイルスや細菌の病原性を低下させて作ったワクチンです。



〈文：愛知医療学院短期大学教授 杉山成司(医学博士)〉

しょっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



長いもとくらのさつぱり和え

### 【材料2人分】

- 長いも(千切り).....150g
- 大葉(千切り).....2~3枚
- おくら.....25g(5本)
- A 赤しそふりかけ.....小さじ1
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- 塩.....少々

### 【作り方】

- ①おくらは茹でて、斜め切りにする。
- ②長いも、大葉、おくらを混ぜ、Aで和える。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
長いもとくらのさつぱり和え	58kcal	2.0g	1.2g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### ◆管理栄養士のコメント◆

旬の食材に、あまり手をかけずに、食材の味を活かしてさつぱりと作る、それが和食の特徴だそうです。今回の料理は、さつぱりと茹でて、和えるという簡単なものですが、十分に満足できる一品です。

あと一品足りないというとき、ぜひ和え物を足してみよう。和える際は、しょうゆ、みそ、酢などの調味料、昆布や削り節などのうま味となるもの、柚子やしそ、ねぎなどの香り付けになるもの、それらの組み合わせを変えるだけで、日ごろよく使う野菜でも、飽きずに楽しむことができます。

広告

## 清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**



責任ある  
工事

豊富な  
経験

確かな  
技術

信頼の  
地域密着



健康で快適な街づくり  
**FUTAMURA**

株式会社 フタムラ建材店

清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

## はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科  
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/

