

おくすり Q&A

带状疱疹ワクチンについて教えてください

Q. 带状疱疹ワクチンは打った方が良いのでしょうか？

A. 带状疱疹は、体内に潜んでいる带状疱疹ウイルスが、体の免疫機能が落ちることにより、体内で再活性化して発症します。加齢に伴い、発症リスクが高くなることがわかっており、なんと80歳代までに3人に1人が带状疱疹を経験すると推測されています。そして、带状疱疹に罹患した場合、2割程度の方が皮膚症状改善後も長期間にわたって痛みが続く带状疱疹後神経痛(PHN)を発症する場合があります。50歳以上の方は、带状疱疹ワクチンを接種することで、発症予防、重症化予防が期待できるとされています。その点から、接種することをおすすめします。現在带状疱疹ワクチンには、以下の2種類があり、効果や接種回数、副反応、費用等に違いがあります。接種にあたっては、それぞれの特徴をよく確認した上で、かかりつけ医に相談しましょう。

名称	乾燥弱毒生水痘ワクチン	乾燥組換え带状疱疹ワクチン
種類	生ワクチン※1	不活化ワクチン※2
接種回数	1回	2回(2か月間隔)
費用	1万円程度	4万円程度(2回で)
発症予防効果 (50歳~59歳に対する効果)	69.8%	96.6%
持続性	5年程度	9年以上
副反応(頻度)	● 接種部位の疼痛などの局所反応(50%)	● 接種部位の疼痛などの局所反応(80~90%) ● 筋肉痛(40%)、疲労(40%)などの全身反応 →いずれも3日程度で消失
接種できない方	● 免疫機能に異常のある疾患を有する方 ● 免疫抑制をきたす治療を受けている方(抗がん剤治療や移植手術を受けた方など)	

※1 生ワクチン：生きた病原体の毒性や感染力を弱めて作ったワクチン

※2 不活化ワクチン：感染力をなくした病原体や、病原体を構成するタンパク質から作ったワクチン

Q. ワクチン接種費用の助成があると聞いたのですが？

A. 自治体によっては、費用の一部を助成してくれます。住民票のある自治体(市区町村)にお問い合わせください。

八王子市は令和5年8月1日より、助成の申込が開始されます。

【対象者】接種当日に八王子市に住民登録がある50歳以上の方で接種を希望する方

【申込方法】以下のいずれかの方法で保健所保健総務課宛に申し込む

- ・電話 ・郵便(氏名、連絡先など指定された必要事項を記載)
- ・インターネット(申請フォームに記入) ・直接保健所に行く

→申込後に、接種に必要な接種券が郵送されます。

【助成後の自己負担額】乾燥弱毒生水痘ワクチンの場合、4000円

乾燥組換え带状疱疹ワクチンの場合、11000円×2回=22000円

詳しくは八王子市のホームページをご確認ください。

<https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/hoken/007/yobosesshu/yoboannai/p032481.html>



執筆薬剤師 蚊爪 瞳

わたしの健康とくすり

第330号



撮影/加藤 哲教

今月の内容

- ・疾患シリーズ 糖尿病と合併症《連載・第5回目》
- ・ちょっとお耳を…… スマイルケア食について
- ・おくすりQ & A 带状疱疹ワクチンについて教えてください

2023年7月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町1097 電話042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

糖尿病と合併症

前回は「糖尿病と運動」でしたが、今回は、「糖尿病と合併症」に関する話題です。糖尿病は、高血糖が長期間続くことで引き起こされる慢性的な病気です。この疾患は、日常生活のさまざまな側面に影響を及ぼすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす可能性があります。糖尿病の三大合併症として知られる糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害に加えて、大血管合併症、心不全、骨折、認知症についても取り上げ、予防と管理の重要性についてご説明いたします。

糖尿病の最も一般的な合併症は小さな血管が冒される**細小血管合併症**です。なかでも網膜症、腎症、神経障害が**糖尿病の三大合併症**とされています。**糖尿病性網膜症**では、高血糖が網膜にダメージを与え、視力の喪失につながる可能性があります。定期的な眼科検査は、早期の発見と適切な治療のために重要です。**糖尿病性腎症**は、腎臓の機能障害を引き起こし、最終的には透析や腎移植が必要になることもあります。血圧と血糖の管理は、この合併症の進行を遅らせるために欠かせません。内科での管理となりますので、日々の診療で尿検査を受け、腎症の早期発見が重要です。**糖尿病性神経障害**は、神経のダメージを引き起こし、感覚や運動の障害をもたらすことがあります。進行すると、足の潰瘍や感染症のリスクが高まるため、日常的な足のケアと定期的な神経検査が必要です。これら糖尿病の三大合併症と言われる網膜症・腎症・神経障害は血糖値を良好に管理することでその発症や進展を防げます。

糖尿病は大血管にも悪影響を及ぼし、**心臓病**や**脳卒中**のリスクが増加し、適切な予防策が必要です。近年、注目されている糖尿病の合併症には、**心不全**・**骨粗鬆症**・**認知症**もあります。**血糖の管理**以外にも、**禁煙**、**バランスの取れた食事**、**適度な運動**に加え、**血圧や脂質の管理**は、これらの合併症を予防するために重要です。糖尿病患者さんが合併症を予防し、健康的な生活を送るためには、医師の定期的なフォローアップが不可欠です。血液検査や検診結果のモニタリング、適切な治療計画の立案は、合併症の予防や進行の遅延につながります。また、自己管理の重要性も忘れてはなりません。血糖値の自己モニタリングや薬の遵守、健康的な食事と運動の習慣の確立は、合併症のリスクを減らすために欠かせません。



糖尿病と合併症は、長期的なケアを必要とする疾患です。患者さん自身の積極的な関与と専門家との協力が、合併症のリスクを最小限に抑え、健康な未来を築くための大切な要素となります。

次回は、糖尿病と高血圧についてのお話をいたします。

ちょっとお耳を……




スマイルケア食について

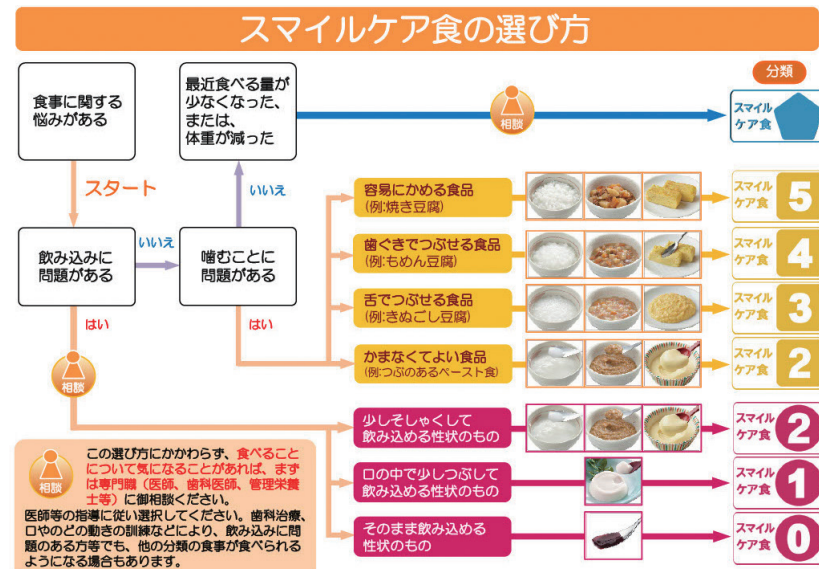
日本の高齢化率は現在 28.9%、令和 18 年には 33.3% になると推計されています。高齢になると筋力の低下に伴い、嚥む・飲み込むといった口腔機能も低下していきます。その結果、食欲の低下や体力・免疫力の低下にもつながってしまいます。これを予防するために必要な介護食品として、『スマイルケア食』をご紹介します。

★スマイルケア食とは

平成 27 年 12 月に農林水産省が策定した介護食品の枠組み。高齢者に限らず、嚥むこと・飲み込むことに問題がある方や栄養に関して問題がある方など幅広い方が利用できる介護食品の愛称です。食べやすさだけでなく、栄養、味、見た目にもこだわった食品です。

★スマイルケア食の分類と選び方

-  **青マーク**：嚥むこと・飲み込むことに問題はなく、健康維持のために栄養補給をしたい方に。
-  **5** **黄マーク**：嚥むことに問題がある方に。2～5の4段階
-  **2** **赤マーク**：飲み込むことに問題がある方に。0～2の3段階



出典：農林水産省 Web サイト (<https://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html>)

スマイルケア食は利用者の健康状態に合わせて選ぶことができます。ぜひ介護食品を選ぶ時の参考にしてみてください！