



コープ西大寺診療所だより

発行：コープ西大寺診療所
岡山市東区西大寺中 2-20-33
☎086-944-0088

ワクチンで防ごう！～带状疱疹～

2025年4月より、带状疱疹ワクチンが予防接種法に基づく定期接種に指定されました。

■なぜ予防接種がはじまったの？

带状疱疹は、水ぼうそうにかかったことがある人が、年をとって免疫が弱くなると、体内に残っていたウイルスが再び活動を始めて発症します。発症すると痛みが強く、治っても後遺症が残ることもあります。ワクチン接種で発症や重症化を防ぐためにはじまりました。

■効果・発症率は？

ワクチンの効果、持続性には個人差があると言われていますが带状疱疹にかかる可能性を半分に、带状疱疹後神経痛にかかる可能性を1/3に低下する効果があるとされています。

■ワクチンは2種類あります

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回（2ヶ月あけて）
効果	約50～60%	約90%以上
持続年数	約5年	約10年

■対象者は？

令和7年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の年齢になる方、または満60歳以上～満65歳未満でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害（単独で身体障害者手帳1級程度）を有する方です。

■接種費用（自己負担額）は？

岡山市の場合、生ワクチン4,480円、不活化ワクチン22,160円（2回分）となります。（岡山市以外の自治体の方は、お住いの市町村窓口などでご確認ください。）

■接種期間は？

2026年3月31日まで

コープ西大寺診療所では、带状疱疹予防接種を実施しています。接種ご希望の方は診療所（電話086-944-0088）までお問い合わせください。

自治体健診・がん検診予約受け付け中です。

健診は未来への安心の第一歩です。お早目の受診をおすすめします。

よろしくおねがいします！

上春先生

4月より月曜日の訪問診療を担当させていただきます。



松下先生（研修医1年目）

6～8月の間、訪問診療の研修をさせていただきます。



7月 診療予定表

	月	火	水	木	金	土
午前診	吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 吉崎	宇佐神 浪尾（予約） （3・10・17・24）	宇佐神 吉崎	宇佐神 （5・19） 光野 （26）
午後診				浪尾（予約） （3・10・17・24）		
夜間診			宇佐神			

【受付時間】

午前診：8時30分～11時30分
夜間診：16時30分～18時30分

【診察開始時間】

午前時：9時 夜間診：17時

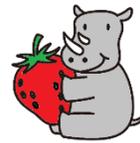
【休診のお知らせ】

12日（土）光野先生・31日（木）浪尾先生

※7月16日（水）の夜間診は、西大寺夏花火のため18時で終了させていただきます。



班会 健康チェックに参加しました！



班会(5/20)
邑久東支部だるま班



健康チェック(5/23)
コープ西大寺店



班会(5/29)
牛窓支部西脇海岸班



健康チェック(6/2)
上南公民館金田分館



班会(6/19)
邑久東支部だるま班

虹いろだより ～脱水症について～

今年も汗ばむ季節がやってきました。みなさん、日ごろからこまめに水分を摂っていますか？今回は夏こそ要注意の脱水症について紹介致します。

脱水症状とは、体の水分不足（脱水）にともなって現れる症状のことです。人の体液は単純に水だけでなく、ミネラルと水分で構成をされています。そして体液の割合は全身の成人で60%、高齢者で50%、乳幼児など子供で70%ほどとなっています。またそこから数%水分が不足すると口の渇きや倦怠感、立ちくらみ、食欲不振などが起こります。さらに、微熱、意識障害、頻脈なども代表的な症状です。

脱水の原因としては、水分を摂らなすぎたり、汗をかきすぎたり、下痢、嘔吐、水分を排出する薬など様々です。特にこれからの季節、気温が上昇し湿度も高くなるため汗もかきやすく体の水分が奪われやすいため要注意です。

では脱水症にならないようにどのように対策すればよいでしょうか。

それは基本的ですがこまめに水分を摂ることです。しかしついつい水分を摂り忘れてたり、摂るのが難しい人もいるかもしれません。そういった方は入浴前や起床時、就寝前にコップ一杯の水をとる、トマトなど水分の多い食べ物を食べるなどを意識するとよいでしょう。

高齢者や子供は特にのどが渇いていると気づきにくいです。家族の方で水分を摂るよう声をかけるのもよいでしょう。

今年の夏も暑さに負けず健康にすごしましょう。



職員コーナー

診療所をもっと身近に感じてもらうためのコーナーです。
テーマは自由なのでそれぞれの個性をお楽しみに♡

私自身が昔、協立病院で入院医事課をしていた頃のお話しをします。
ある日、患者が来院して入院が必要となりました。手続きの話を進めていくうちに、仕事がフリーターのため、現在健康保険に加入していないことが分かりました。自費で入院となると費用が1ヶ月百万円以上の場合もあり得るため、ケースワーカーと相談。急いで国民健康保険加入手続きを行うも、この方は2年間無保険状態でした。国民皆保険制度により無保険状態の2年間分の保険料を仕払うことになり、30数万円の請求がきたそうです。当然患者に一括での支払いは不可能なため、保険料分割払いの誓約書を交わし、保険証が入手出来て無事保険にて治療を行えたといった事がありました。現在財政上の問題、健康には自信のある若者達の無保険者が増えつつあると聞いたことがあります。自分自身の安心、健康のため知り合いなどに健康保険未加入の方がおられましたら、加入を勧めてあげてください。

事務 戸田