

～第53回牛深ハイヤ祭り～



ひだまり

—107号—

家庭医だより(その十二)

—松本朋樹—

『夏の健康管理と带状疱疹ワクチンについて』

暑さが日に日に増し、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。気温の高い日が続く中、体調を崩さないよう、こまめな水分補給と休息を心がけてお過ごしください。

さて、令和7年4月より带状疱疹ワクチンが高齢者の定期接種に加わったことをご存知でしょうか？天草市から案内が来ている方もいらっしゃるかもしれませんが。带状疱疹は、水ぼうそうのウイルス(＜ZV＞)が再活性化して起こる病気で、特に50歳以上の方に多く見られます。皮膚の痛みや水ぶくれが主な症状です

が、顔面部に出ると最悪失明の恐れもあります。発症後に「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる長引く神経痛を残すことがあります、生活の質を大きく損なう原因となります。

不活化ワクチン(シングリックス)は、従来の生ワクチンに比べて高い予防効果を持ち、50歳以上では約97%、70歳以上でも約90%の発症予防効果があるとされています。2回の接種が必要ですが、その分効果も長期間持続し、安心感のあるワクチンです。

また、带状疱疹と同様に高齢者の健康維持に重要なのが、肺炎球菌ワクチンです。こちらも定期接種の対象であり、特に65歳以上の方に推奨されています。肺炎は高齢者にとって命に関わる重大な感染症で、肺炎球菌によるものが多くを占めています。

ワクチンを接種することで、重症化や入院のリスクを大きく減らすことができます。

これらのワクチンは、発症のリスクを下げるだけでなく、重症化を防ぎ、安心して日々の生活を送るための大切な備えとなります。まだ接種をされていない方は、この機会にぜひご検討ください。費用はかかりませんが、入院治療費と比較すると安価なため、医療費削減の面から重要とされています。

今後も地域の皆さまが安心して暮らせるよう、医療の面からしっかりとサポートしてまいります。暑さに負けず、どうぞ健やかな夏をお過ごしください。



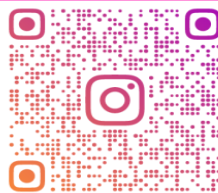
発行所



松本内科・眼科
天草市久玉町

5716-6

☎72-2833



@AMAKUSA_KOWAKAI

天草まつもと
クリニック

2025年9月
開院予定

〒863-0031
熊本県天草市
南新町 7-1

定休日
水午前・土午後・日・祝

介 護 だ よ り

「熱中症」・・・皆で予防を心がけましょう！！



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

厚生労働省、X〔熱中症に注意〕、2023年6月15日、より引用

気温や湿度が高い日には熱中症のリスクが高まります。屋外だけではなく、室内でも油断は禁物です。特に高齢者は、加齢に伴い体温調節機能が低下し、暑さや寒さを感じにくくなるため、熱中症のリスクが高まります。また、体内の水分量が少なく、喉の渇きも感じにくいいため水分補給を怠りがちになる事も、熱中症を招く要因となるそうです。更に、高齢者の方の中には「エアコンの風が嫌いだ・・・」とか「電気代が・・・」とか心配される事で室内温度調整も困難となるケースもあります。上手にエアコンを使いながら、一つの方法としてすだれやカーテンを使用し、直射日光を遮るなどの工夫もいいですね。喉が渇いていなくてもこまめな水分、塩分補給を行ないながら体調良く過ごしましょう。（鶴長）

ハイヤ祭りに参加しました



去年に引き続き、令和7年4月19日（土）に第53回牛深ハイヤ祭り総踊り（夜の部）に参加しました。

例年のハイヤ祭りは、雨天ばかりでの参加でしたが、今年には天候にも恵まれ、孔和会一同気合い充分で一層盛り上がりました。また、当日の踊りに向けて日々練習を重ね、地域の皆さんの温かい声援に背中を押されて、笑顔で踊りきることができました。この祭りを通して地域と共に歩む孔和会の存在を改めて感じ、忘れられない思い出となりました。またその他にも、審査員特別賞をいただくことが出

来ました。来年もこの調子でハイヤ祭りを更に盛り上げられるよう、孔和会一同力を合わせて頑張りたいと思いますので是非ご期待下さい。

（高尾）



ボランティア宜しくお願い致します

コロナウイルス感染症により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。

孔和会一同

<医療法人社団孔和会 施設一覧>

あかね苑（グループホーム・小規模多機能）

桜ん里（グループホーム・認知症対応型デイサービス）

泉寿苑（小規模多機能）

正寿庵（サテライト型小規模多機能）

海ん里（デイケアサービス）



<< 新 人 紹 介 >>



- ・向島しのぶさん（泉寿苑）
- ・品川真奈さん（あかね苑）
- ・川畑佐枝子さん（あかね苑）
- ・山下瑠那さん（厨房）