

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

## ～帯状疱疹を予防するために～

### 50歳を過ぎたみなさまへ

帯状疱疹は、「みずぼうそう」と同じウイルスで起こる皮膚の病気です。

**特徴** : 体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。症状の多くは上半身に現れ、顔面、特に目の周りにも現れることがあります。ピリピリと刺す様な痛みで夜も眠れないほど激しい場合があります。

**発症率** : 50歳代からの発症率が高くなり80歳までに約3人に1人が発症するといわれています。

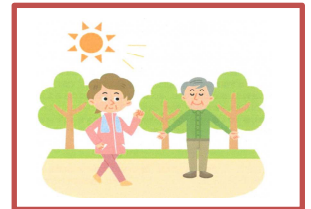
**原因** : 疲労やストレスなども発症のきっかけになります。糖尿病やがんなどの免疫力が低下する病気が原因になることもあります。



**帯状疱疹には予防するワクチンがあります。**



予防接種の対象年齢は50歳以上です。帯状疱疹を発症したとしても軽症ですみ、帯状疱疹後神経痛などの後遺症の予防につながるとのデータもあります。主治医と相談して接種を検討してください。



**寒さに注意！！**

**インスリンの保管と血糖測定**

今年は、例年と比べ気温が低くなっています。

屋内でも氷点下になる場合があります。

インスリンの凍結防止のため、0度以下にならない冷蔵庫に保管するか、温かい屋内でも窓際に放置するのは避けてください。

血糖測定器は、使用できる温度が決まっています。20分以上は適温の環境になじませてから使用して下さい。



## 掲示板



**ワクチン接種について**

- ・3月からコロナワクチン接種は、**毎週金曜日のみ**おこないます。
- ・肺炎球菌**定期予防接種**は3月31日で終了。予診票が配布されている患者様は早めに受けるようお願いいたします。