

健康コーナー

たいじょうほうしん

带状疱疹、ワクチンで予防できます！

組合員の皆さま、お元気ですか。宮崎生協病院初期研修医の斎藤です。今回は、带状疱疹ワクチンについて説明をします。

带状疱疹は、子どものころの水ぼうそうウイルスが体内に潜^{ひそ}んでいて、50歳を過ぎたり、疲れや病気
で免疫力が落ちたりしたときに再び活動し、皮膚の発疹と強い痛みを引き起こす病気です。後遺症として「带状疱疹後神経痛」が何か月〜何年も続くこともあります。

ワクチン接種の対象となる人は

- ・65歳を迎える方
- ・60〜64歳で対象となる方（※1）
- ・2025年度から2029年度までの5年間の経過措置として、その年度内に70、75、80、85、90、95、100歳（※2）となる方も対象
- ※1：ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
- ※2：100歳以上の方については、2025年度に限り全員対象

現在、日本では2種類のワクチンが使われています。

- ① 生ワクチン
- 接種回数：1回だけでOK
効果持続：およそ5年
予防効果：接種後1年時点で6割程度の予防効果
費用：8,000円前後（助成があればもっと安く）
メリット：1回で完了、手軽、副反応は比較的軽め（赤み・かゆみ・軽い発熱など）
デメリット：生きたウイルスを弱めたワクチンのため、免疫の弱い方（がん治療中など）は接種できない

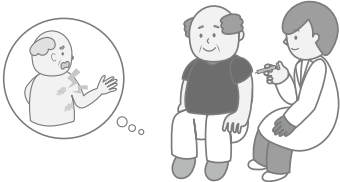
② 不活化ワクチン（シングリックス）

- 接種回数：2回（2か月間隔）
効果持続：10年以上
予防効果：接種後1年時点で9割程度の予防効果
費用：1回22,000円前後（計約44,000円）
メリット：効果が非常に高く長期間しっかり予防、ウイルスを含まないため、免疫が弱い方も接種可能
デメリット：費用が高い、2回通院が必要、腫れ・痛み・発熱・だるさが2〜3日出ることがある

選び方の基準

- 「費用を抑えたい・免疫に問題ない」→ 生ワクチン
「長く、しっかり守りたい・免疫弱めもOK」→ 不活化ワクチン

対象となる方は、ぜひ一度当院にご相談ください！



宮崎生協病院
初期研修医
斎藤 優敬

医療機関の維持・存続のため、署名にご協力を！

皆さんご存知でしょうか？この数年、全国的に医療機関の倒産・廃業が増えています。また、医療利益が赤字の病院も年々増え続け、昨年度は69%、実に3分の2の病院は赤字経営です。まさに地域の医療機関の存続が危ぶまれる時代になったと言えます。

医療機関の主な収入は、診療報酬です。これは医療行為（医療サービス）ごとに国が点数を定めており、1点につき10円で計算します。また2年に1回点数が改定され、次の改定は来年6月となっています。

前述の病院の危機的状況の原因のひとつに、この診療報酬改定が昨今の物価高や賃金上昇を反映していないことがあります。食費（病院では給食食材費）や水道光熱費などの高騰の影響を、病院は一般家庭と同様に受けています。

このような中、現在私たちは「いつでもどこでも誰もが安心して医療を受けることができる社会に」を合言葉に、「医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名」に取り組んでいます。全国で100万筆、宮崎では1万2千筆を目標とした取り組みです。また院外での活動として、「まったりえれこっちゃん」で街が賑わう7月23日、街頭署名活動を行いました。幸い多くの方に声を掛けることができ、たくさんの方の署名をいただきました。「医療機関が大変なのは知っています。頑張ってください！」などの激励の一方、「病院は儲かっていると思っていた」「診療報酬って何？」のような声もありました。私たち医療従事者は、一般の方々に向けて、病院の実情を分かりやすく、そして丁寧に説明することが必要だと感じました。



「まったりえれこっちゃん」での署名活動

この請願署名の取り組みは年内まで継続し、1月の通常国会で署名を提出します。物価・賃金の上昇に見合った診療報酬改定と財政支援の実現が私たちの要求です。地域の方、組合員の皆さんが安心していつでも受診できるように病院を存続させたい、これが私たちの願いです。病院やクリニックの受付などに署名用紙を置いていますので、ぜひご協力をお願いいたします。また周りの方に医療機関を取り巻く現状を伝えていただければありがたいです。

（宮崎生協病院 薬剤科 大田原哲哉）

支部活動紹介 西部支部

西部支部は6月28日（土）にグラウンドゴルフ大会を行い、30人の組合員さんが参加しました。気温が30度を超す猛暑の中でしたが、みんな楽しんで熱戦を繰り広げました。参加者は全員何らかの賞品を持って帰り、けが人や病人も出ず、無事に大会を終えることができました。



グラウンドゴルフ大会の様子

西部支部は月2回のグラウンドゴルフの定例会を行い、うち年間4回を「大会」形式で実施しています。今後10月17日（金）はバスハイク、12月には遊古館体験会など、楽しい行事を行います。

おげんき仲間〜配布協力員紹介〜



「都北支部」原田恵津子さんを紹介します。原田さんは、都北支部の運営委員であり、ほほえみ班の班長さんでもあります。班の組合員さんが増え、現在の9人の班の仲間は、面倒見のよい班長さんと一緒に健康まっつりに参加をしてくれました。

また、原田さんは都北支部の支部総会の議長も引き受けてくださり、行動力と明るさで民生委員、家事援助など色々な面で活躍されています。自宅に人が集まりやすいようにと週末は、自宅に隣接しているたこ焼き屋さんのスペースを開放してサロンのようになっていています。バイタリティーがあつて頼りがいのある原田さんです。今年も九州ブロック交流集会に参加してくれました。

向上心と積極的な原田さんに、運営委員のみんなが今後の活躍を期待しています。

医系学生のための食材支援（フードドライブ）にご協力ください！

ご寄付いただきたい食品等

- ◎2〜3kgで小分けされたお米
- ◎バックご飯 ◎パスタなどの乾麺
- ◎パスタソース ◎お菓子
- ◎インスタント食品 ◎お薬
- ◎生理用品 ◎ティッシュ
- ◎宮崎市指定のゴミ袋



宮崎医療生協の新奨学生へお米が届きました。ご協力ありがとうございました。

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は坂本までご相談ください。

●回収場所●

- ◎宮崎医療生協本部 宮崎市大島町天神前1175-3
- ◎医系学生サポートセンター 宮崎市清武町木原5536番地1階

●お問い合わせ●

学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

おげんきですか文芸欄

（俳句）

留守番の飼猫に言う暑かった

このはな支部 渡辺千鶴さん

五鈴川辣韭一つ沈みをり

日向支部 黒木邦子さん

（短歌）

葉はまるで花のようなり目の留まる

やわらかピンクはつゆきかずら

日向支部 水永正継さん

賑やかなりハビリ病棟「一、二、三」

澄んだ掛け声廊下を走る

日向支部 横木正恵さん