

# 下和泉地域ケアプラザだより

《第165号》

- 1：地域ケアプラザ休館日・予約開始日と移動販売について
- 2・3：協力医から、带状疱疹について
- 4：通所新任職員紹介 ・ 包括支援センターから



イメージキャラクター しもずく

## 年末年始のお休みについて

地域ケアプラザの業務(介護相談、ケアマネジャー、デイサービス、貸館など)

令和4年12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

新年は令和5年1月4日(水)から通常業務を開始いたします

- 代表電話（貸館の予約等） 802-9920
- 福祉に関する相談電話 802-9926



ケアプラザ貸館、新年度の予約開始日について

令和5年1月4日(水)10時～11時まで  
予約を受付ます



## ぽかぽかマート

毎週金曜日の移動販売

(さかな屋さんとパン屋さんと八百屋さん)

最終日:令和4年12月23日(金)  
年始:令和5年 1月13日(金)～販売  
(ローソンさんは、1月5日(木)～)

### 移動販売プチ情報

販売場所になっている「かけカフェ」にタイガーマスクが現れ、アジフライの寄付をいただきました。

心優しい「魚屋」さん? だったのでしょか?

ぜひ、移動販売の魚屋さんに確認してみてください(#^.^#)



# 带状疱疹について

80歳までに3人に1人は带状疱疹になる。

带状疱疹の発症には、加齢が関係しており、日本人では、50代から発症率が高くなります。80歳までに約3人に1人が带状疱疹になるといわれています。带状疱疹になった患者さんの約7割が50歳以上です

とても恐い合併症。带状疱疹後神経痛（PHN）（ピーエイチエヌ）

神経の損傷で、皮膚の症状が治った後も痛みが残ることがあり、3か月続くものを带状疱疹後神経痛（PHN）（ピーエイチエヌ）とよびます。

PHNは、「焼けるような」「ズキンズキンとする」強い痛みが特徴です。50歳以上で带状疱疹を発症した人のうち、約2割がPHNになるといわれています。

神経痛が強くて、痛み止めを服用したり、ペインクリニックで神経ブロックをしている患者様もいます。

防ぐにはどうすればよいでしょう？まずは免疫力アップです。きちんとした食事をとり、規則正しい生活が基本です。

それでも、年とともに免疫力低下は免れません。次にワクチン接種です。50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって带状疱疹を予防することができます。



現在外来で接種できるワクチンは2種類



	従来型ワクチン （ビケン）	新型ワクチン （シングリックス）
特徴	弱毒化生ワクチン	不活化ワクチン
効果	带状疱疹 発症予防 50%減少 带状疱疹後神経痛30%軽減	带状疱疹 発症予防97%減少 带状疱疹後神経痛88%軽減
接種回数	1回	2回
価格	8000円	22000円/1回 計2回で44000円
副反応	注射部分の痛み、腫れ 倦怠感など 症状は3日～1週間以内	注射部分の痛み、腫れ 倦怠感、頭痛など シングリックスの方がやや副反応強い 症状は3日～1週間以内
持続期間	約5年程度	9年以上
利点	価格が安い 副反応が少ない	高い効果
欠点	予防効果はシングリックスに比べると劣る	2回接種する必要がある 注射部分の腫れが強い

シングリックスは水痘生ワクチンと比較すると接種費用が高額となり、副反応も強く出ますが、帯状疱疹発症と帯状疱疹後神経痛の両方に高い予防効果が期待できます。

どちらとも一長一短ありますが、ワクチン接種をご検討下さい。

### 治療は抗ウイルス薬

治療の中心は、抗ウイルス薬です。発疹が出てから72時間以内に飲みはじめることが望ましいといわれています。しかし、発疹が出てから2日以内に受診する患者さんは少ないのが現状です。発疹に気がいたら、ひどくなる前に医師に診せましょう。早く内服することがポイントです。

**注意：予防接種の価格は医療機関で変わります。**



## 健康相談日

毎月、第1・4金曜日 13時～

14時

上記の時間で気軽に、ご家族やご自分の健康について気軽に相談ができます。予約制ではないので、お待ちの方がいる場合は、短時間になります。



柏木医院 院長  
柏木 昭人 先生

# #7119

転倒や急に動けなくなってしまった際など、判断に迷われた場合は、上記の相談電話もご活用ください。

また、普段からかかりつけ医とよく相談し、体調管理に努めましょう。年末年始は休診の医療機関が多いので、あらかじめ地域の医療体制を確認しておくとお心です。

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためられた時は、#7119に電話してください。電話口で医師や看護師等の専門家が救急相談に応じてくださいます。



## 新しい職員からご挨拶



通所介護事業所 生活相談員

かねもり あき  
兼森 亜紀

11月から下和泉地域ケアプラザに配属となりました。

泉区は自然が多く、すてきな地域だと感じています。

緊張してしまう性格ですが、皆様が楽しく過ごしていただけるよう頑張っていきます。

どうぞよろしくお願いいたします。

## 地域包括支援センターから

# 年末は詐欺に注意！

年末に向けて少しずつ忙しくなってきました。年末はそんな忙しさに乗じて詐欺が増加する傾向にあります。

例えば「送り付け商法」という勝手に海産物などの商品を送り付けて代金を請求する悪徳商法があります。とりあえずと思って代金を支払ってしまうと、後から返金できない場合があります。身に覚えのない商品は絶対に受け取らないようにしましょう。

購入や契約に関して「おかしいな」と感じたら、その場で判断せず、横浜市消費生活総合センターやお近くの地域ケアプラザに相談しましょう。

下和泉地域ケアプラザ 伊佐

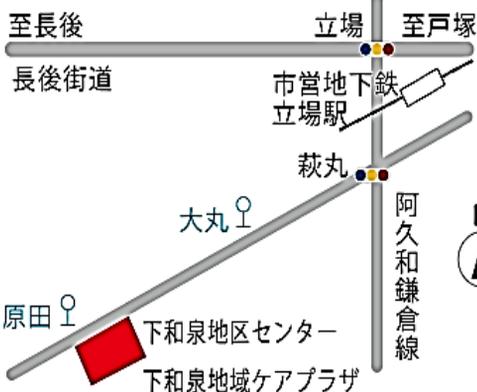


## 非常勤職員（サブコーディネーター）募集

下和泉地域ケアプラザで、貸館受付、地域団体の方の窓口、電話応対を中心に行なっていただく夜番勤務の方を募集します。

月によっては昼の勤務も対応していただきます。詳しくは下記担当まで。

**045-802-9920 担当：高橋**



下和泉地域ケアプラザだより〈第165号〉

発行日：令和4年11月25日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会  
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

FAX：802-9927

