

広報誌

Mesotes

令和7年春号
(2025年)





带状疱疹とワクチンのおはなし

高石藤井病院 院長補佐 長谷川 隆生

带状疱疹とは

带状疱疹・水痘（すいとう）ウイルスで起こる皮膚感染症です。免疫力低下や加齢に伴い、身体の中に潜んでいた带状疱疹・水痘ウイルスの再活性化により発症します。体の左右どちらか一方に、ピリピリ・ズキズキとした痛みがみられ、その後に水膨れを伴う赤い発疹が帯状に現れます。



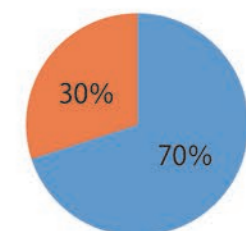
带状疱疹の原因

多くの方は幼少期に水ぼうそうにかかった記憶があると思いますが、この水ぼうそうの原因ウイルスが带状疱疹・水痘ウイルスです。水ぼうそうが治った後にもウイルスは体内の神経節に潜んでいます（潜伏感染）。日本人の成人約9割が带状疱疹の原因ウイルスを持っています。加齢やストレス、過労などが引き金となって、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝わり皮膚に到達し痛みを伴う赤い発疹が生じます。

带状疱疹の発症年齢

带状疱疹の発症には、加齢が関係しており、50歳以上になると発症率は急増し、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全体のうち、約7割が50歳以上です（図1）。

発症年齢（図1）



■ 50歳以上 ■ 40歳以下

带状疱疹の合併症

带状疱疹の合併症として带状疱疹後神経痛があります。带状疱疹の皮疹が治った後にも神経損傷が残ってしまい痛みだけが長い間残存することがあります。残存した痛みの程度は個人差がありますが、痛みが激しい場合はペインクリニックに通院が必要となることもあります。その他にも頭頸部の带状疱疹の場合は眼の合併症（角膜炎、結膜炎）、顔面神経麻痺、難聴などの重篤な合併症があり注意が必要です。

带状疱疹予防にはワクチン接種

50歳以上になると带状疱疹になる可能性が高くなります。带状疱疹の予防として50歳以上であればワクチン接種を受けることができます。ワクチン接種を受けることで、带状疱疹の発症率を抑えることができます。また、発症してしまった場合でも、合併症の症状を軽減できることが期待されます。

泉南藤井病院 療養病棟のご紹介

泉南藤井病院 療養病棟師長 富田 千鶴

療養病棟ってどんなところ？

急性期の治療を終え、引き続き医療的なケアや病院での療養を必要とする方を対象とし、医師の管理下で看護・介護・リハビリテーションなどの必要な医療を受けることができる病棟です。

泉南藤井病院ではミストシャワー入浴装置があります

寝たきりの患者さまでも身体の負担が少なく、寝たままの姿勢でリラックスした入浴ができます。

微粒子シャワーとサウナ効果の相乗効果で、短時間で身体全体がポカポカに温まります。



院内デイをはじめました

認知症をわずらっても安心して療養生活を送っていただくために、「院内デイ」をはじめました。

院内デイは、いわゆるデイサービスの院内版といえ、ベッドを離れ日常生活のリズムを取り戻し、日中の活性化を図るためのものです。

看護師はもちろんのこと、理学・作業療法士や薬剤師、事務職員など病院で一丸となって取り組んでいます。





季節を楽しもう！

藤井病院栄養科 主任 吉永 充代

日本には、四季があり、季節の暮らしのこと、自然のこと、食べ物のこと、古くから伝えられてきたことは、昔の人々の知恵がぎっしり詰まっています。

春ってどんな感じ？

春の歌♪「春の小川」「どこかで春が」

地面に近い小さな草花が芽吹き、花が咲く（たんぽぽなど）

旬の食べ物

春は生命の誕生する季節なので、生まれたばかりの味を楽しめる季節。山菜は木の芽やタラの芽、フキノトウそして竹の子。山菜は天ぷらに竹の子は炊き込みご飯にして、そして貝もおいしいのが春のうれしいところです。

桜餅

塩漬けした桜葉の香りがゆかしい桜餅は、春の代表菓。江戸時代に隅田川近くの長命寺の門番が、周辺の桜の葉を利用して売り出したことに始まると伝えられている。関東は小麦粉生地。関西は道明寺生地が主流。



出典：うちの郷土料理
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/39_26_osaka.html



出典：うちの郷土料理
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/34_22_tokyo.html

柏餅

柏の葉でくるんだ餡入りの新粉餅。「こども日」に食べる行事菓子の1つ。

柏の葉は、次の新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、子孫が絶えないようにという願いが込められているようです。



出典：につぼん伝統食図鑑
https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/traditional-foods/menu/kashiwa_moti.html

参考資料

『事典和菓子の世界 中山圭子 岩波書店』、『日本の歳時記ずかん 平野恵理子 幻冬舎』、『おうちで楽しむにほんの行事 広田千悦子 技術評論社』

有料老人ホームコスモスの家 行事食紹介



コスモスの家では、季節にちなんだイベントと共に、行事食を提供しています。入居者様にとっての行事食は、普段と違ったものを食べられる事の特別感があり、大変人気となっています。

1月 おせち料理

冬の代表的な料理です。伝統的な料理が並び、彩り豊かで目でも楽しめる内容で、入居者様が日本の文化を再確認できる機会にもなります。

9月 敬老弁当

敬老の日は、これまで社会や家族を支えてきた方々に日々の感謝を伝える大切な日です。そんな大切な日に提供する行事食はどのようなものが相応しいのか栄養士も毎年メニューに頭を悩ませている様です。

12月 クリスマスメニュー

洋食がメインとはなりますが、お寿司は不動の人気です。お肉をやわらかく仕上げたり、ソースでとろみをつけたり、ご高齢の方でも食べやすいように工夫をされたメニューとなっており、見た目もとっても華やかです。

クリスマスケーキを召し上がっておられる入居者様の姿は、こちらも自然と笑顔がこぼれます。

この他にも、職員による屋台祭りイベント。

フランクフルト、焼き鳥、たこ焼き、タコせんべい・・・、美味しさももちろんですが、香りや雰囲気も楽しんでいただけ、入居者様同士の会話が弾むきっかけになりました。



今後も、入居者様の生活に彩りを加え、日々の生活に楽しみを与えられる行事食やイベントを提供してまいります。



簡単れんこんサラダ

目標
1日食塩 6g 以下

材料 1人分

れんこん..... 1/5 節 (20g)
豆苗 1/3 袋 (30g)
★醤油 小さじ 1/2
★酢 小さじ 1/2
★砂糖 小さじ 1/2
☆マヨネーズ..... 大さじ 1
すりごま 適量

1 れんこんは、薄切りにし水にさらす
豆苗は根本を切り落とし、長さを
半分に切る



2 鍋にお湯を沸騰させ、れんこんを
1分茹でる

3 ②の鍋に豆苗を加え、さらに
1分茹で、ざるにとる



4 ボウルに水気を切った、れんこんと
豆苗を入れ、★を入れて混ぜ合わせる



5 粗熱が取れたら、☆を加え混ぜ合わせ、
ごまをかけたら出来上がり



栄養量：1人分 141kcal
たんぱく質 1.6g 食塩 0.7g カリウム 119mg リン 28mg

シャキシャキとした食感で、しっかり噛んで満腹感も感じられるサラダです

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください♪



藤井病院
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町3-1
TEL: 072-436-2201
FAX: 072-436-5077



高石藤井病院
〒592-0014
大阪府高石市綾園1-14-25
TEL: 072-262-5335
FAX: 072-263-5696



泉北藤井病院
〒590-0126
大阪府堺市南区泉田中3100-19
TEL: 072-295-8888
FAX: 072-295-8188



津久野藤井クリニック
〒593-8308
大阪府堺市西区神野町3-2-28
TEL: 072-272-1361
FAX: 072-272-1362



泉南藤井病院
〒598-0001
大阪府泉佐野市上瓦屋14-7
TEL: 072-464-6466
FAX: 072-464-6533



高石コミュニティクリニック
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-5050
FAX: 072-263-5051



岸和田在宅総合センター
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



高石在宅総合センター
〒592-0005
大阪府高石市千代田1-25-15
TEL: 072-266-6600
FAX: 072-266-6685



介護老人保健施設 華
〒596-0046
大阪府岸和田市藤井町2-22-10
TEL: 072-431-8791
FAX: 072-431-8705



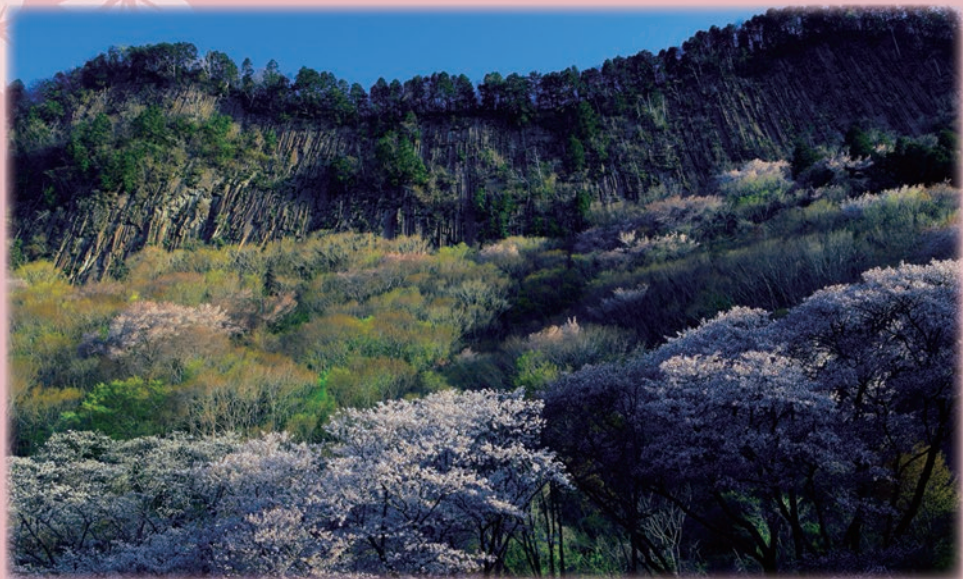
有料老人ホーム 藤の華
〒596-0044
大阪府岸和田市西之内町2-13
TEL: 072-436-2217
FAX: 072-436-2237



介護医療院 菜の花
〒592-0014
大阪府高石市綾園2-15-18
TEL: 072-263-6300
FAX: 072-263-6310



**有料老人ホーム
コスモスの家田尻**
〒598-0091
大阪府泉南郡田尻町嘉祥寺477-1
TEL: 072-466-0601
FAX: 072-466-0576



皆さんがお持ちの
季節の写真を掲載
しませんか？



医療法人 良秀会
RYOSHUKAI