



勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

# 美心会だより

## ワクチン コロナ以外にも検討

新型コロナワクチンに注目が集まっているが、シニア世代が受けておきたい予防接種は他にもある。任意の接種は全額自費になるが、医師と相談して検討してみてもどうだろうか？

### シニア世代が接種を検討したい任意の予防接種

病名	接種回数と費用の目安	注意点など
<b>帯状疱疹</b>	水ぼうそうワクチン: 1回、1万円程度 帯状疱疹ワクチン: 2回、計4万～5万円	生ワクチンのため、免疫抑制剤や抗がん剤などを使用中で免疫が低下している人は接種不可 免疫が低下している人も接種可。発熱などの副反応は出やすい
<b>破傷風</b>	破傷風ワクチン: 3回、計1万円程度* 三種混合ワクチン: 3回、計2万円前後*	ガーデニングなどが原因になることがあり、近年はやや増加傾向。高齢者の発症が多い
<b>日本脳炎</b>	日本脳炎ワクチン: 3回、計2万円前後*	九州、四国、中国などのリスクがある地域に居住している場合は接種を検討。現在、製造上の問題でワクチン不足のため、乳幼児の定期接種が優先
<b>百日咳</b>	三種混合ワクチン: 1回、7000円前後	大人はせきが長引く程度だが、乳児がかかると命に関わるため、乳児と接することが多い人は接種を検討

★未接種の場合。子どもの頃に接種を受けている場合は1回でよい  
(菅谷さんの話などを基に作成)

「2～3日は痛くて口が開けられず、ご飯も食べられなかった」。神戸市の主婦(72)は2019年に帯状疱疹にかかった時のことを振り返る。唇の下に発疹が出たため皮膚科を受診し、飲み薬などをもらった。

発症から6ヶ月過ぎれば予防接種を受けられると聞き、接種すると、全額自費で8800円かかった。

それでも「もうあんなつらい思いはしたくない。家族にも接種を勧めている」と話す。

帯状疱疹は水ぶくれや湿疹が広がり、強い痛みを伴うことが多い。過去に水ぼうそうにかかった人の神経節に潜んでいたウイルスが、加齢や疲労などで免疫力が低下した時に再活性化し、発症する。

奈良県立医科大教授の浅田秀夫さんは「50歳以上になると発症リスクが上がり、80歳までに3人に1人がかかる」と話す。高齢者は皮膚の水ぶくれや湿疹が治っても、痛みが続く帯状疱疹後神経痛にもなりや

すいため、予防接種が望ましいという。

発症を予防するワクチンは2種類ある。



一つは幼児向けの水ぼうそうワクチンだ。帯状疱疹の発症を防ぐ効果は50%

程度だが、重症化や帯状疱疹後神経痛への移行を減らす効果も期待できる。もう一つが20年に発売された帯状疱疹ワクチン。予防効果は非常に高いが、費用は水ぼうそうワクチンより高額だ。副反応が起きやすく、6割程度の人に悪寒や発熱などがみられるという。

浅田さんは「何を重視するかによって、どちらのワクチンを選ぶかという判断は違ってくる。医師とよく相談してほしい」とアドバイスする。

## 線状降水帯速報、17日から

気象庁と国土交通省は、線状降水帯ができたことを確認した場合に速報する「顕著な大雨に関する気象情報の運用を6月17日から始めると発表した。

線状降水帯は近年の豪雨災害の一因とされ、危機意識を高めてもらうのが狙い。解析雨量が一定の基準を満たし、降水域の形状が「線状」になっているなどの条件を満たせば発表する。

警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	行動を促す情報
5	災害発生又は切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保※1
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示(注)
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難※2	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令されるものではない  
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングである  
 (注) 避難指示は、令和3年の災害対策基本法改正以前の避難勧告のタイミングで発令する