

グループホームやまと なでしこだより

米子市淀江町佐陀1015-14

電話 0859(21)0371

E-mail gh-yamato@med-wel.jp

ル・ソラリオン名和
ホームページ用
QRコード



～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

《紅葉ドライブ》

紅葉ドライブ行事を行いました!!
秋晴れの中、大山や弓ヶ浜公園に行き、
景色を眺めて過ごされました。



《音楽療法》

タンバリンでリズムをとりながら歌を歌われました。
皆さん、いいリズムを奏でておられました。



【帯状疱疹】

～中高年は特に注意～

日本では80歳までに3人に1人が発症すると言われています。特に50歳頃から発症する人が急増します。また、高齢になるほど、神経痛が長く残る人が多くなります。神経痛を残さないためにも、発症を予防し、重症化を防ぐことが大切です。

・鼻や耳、目の周辺に現れる事も。

多くの方は子供のころ、水疱瘡にかかったことがあるのではないのでしょうか。実は、帯状疱疹の原因は水疱瘡と同じウイルスです。水疱瘡は多くは、1週間程度で治りますが、体内の神経の根元の神経節と言うところに潜んでいます。加齢や疲労、ストレスなど免疫機能が低下すると、そのウイルスが再活性化、神経に沿って移動し、痛みや発疹が現れる帯状疱疹を発症します。

症状は、体幹の左右どちらか片側にチクチク、ピリピリした痛みが生じた後、その部位に水膨れを伴う赤い発疹が出来ることが多いです。神経は全身に張り巡らされている為、他の部位にも現れる事があります。顔にある神経にウイルスが潜伏し活性化した場合には、頬や額、鼻、耳周辺に発疹ができます。さらに、めまいや頭痛などの症状が現れる事もあります。特に目の周辺に症状が現れたら、速やかに眼科受診してください。

・50歳以上の約2割は強い痛みが続く。

帯状疱疹の治療の中心は、ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬の投与です。症状に応じて痛みを抑える鎮痛薬や炎症を和らげる軟膏が用いられます。帯状疱疹のほとんどは早めに治療を始めると完治します。ただ、ウイルスにより神経が傷つき変性してしまうと、眠れないほどの激痛が長く残る後遺症が出る場合があります。50歳以上で帯状疱疹を発症した人の2割の方に後遺症が出るとの報告もあるので注意が必要です。後遺症には、薬物療法のほか、痛む部位や神経、その周辺に局所麻酔薬を注射する神経ブロック注射が行われる事もあります。後遺症の痛みは長く続くこともあるので、痛みと上手に付き合う工夫が大切です。おすすめは体を温めることです。湯船にゆっくりつかると痛みが軽減しやすくなるそうです。

・発症や症状悪化の防止に有効なワクチン接種。

こうした後遺症を避けるためには、日ごろから栄養バランスのとれた食事や適度な運動、良質な睡眠など、免疫機能を低下させないよう努めることが大切です。また、50歳以上の人は予防接種を受ける選択肢もあります。発症を完全に防げるわけではないですが、万が一発症しても重症化を防ぐことができるとされています。

予防接種のワクチンや費用につきましては、医師や薬剤師に相談するとよいでしょう。