

# 診療所からのお知らせ

## 最近の予防接種について

今回は、最近稲毛診療所に多くお問い合わせのあるワクチンについてご紹介します。コロナワクチン4回目の接種も進みますが、2種類の任意接種ワクチンについて細山公子所長にお話を伺いました。



稲毛診療所  
健康友の会  
千葉県美浜区  
稲毛海岸 4-11-3  
連絡先  
043-241-6961

### 带状疱疹ワクチン

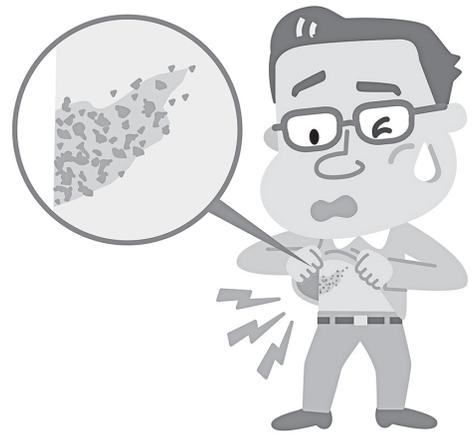


带状疱疹を知っていますか。体の一部に赤くて痛いブツブツができ、痛みが長引く病気です。胸やおなかの片側に、水疱を持った発疹が帯状にできるので带状疱疹と名がついていますが、顔にも手足にもできることがあります。子どものころに水ぼうそう(水痘)にかかると、虫に刺されたような水疱が体のあちこちにできますが、これは痛くはありません。水痘はかかって間もなく、かさぶたとなって治りますが、この水痘の原因である水痘ヘルペスウィルスは、水痘が治っても体の中の神経節に居続けるのです。そして、年配になり免疫力が低下すると带状疱疹を引き起こすのです。治療が遅れると痛みが長引いて厄介です。この頃増えてきているので、周りに経験者がいる方も多いのではないのでしょうか。

带状疱疹はつらい病気なので、今は50歳を過ぎた人に対して、予防のためのワクチンが開発されています。

子どもの水痘を予防する水痘ワクチンも带状疱疹の予防にある程度有効ですが、带状疱疹ワクチンは70～90%の有効率です。問題は高価なこと。1回2万円のワクチンを、2カ月あけて2回打つ必要があるのです。

带状疱疹後の疼痛はつらいので、値段は高額なものの打つメリットはあります。でも！高すぎる。進んだ自治体によっては、この带状疱疹の費用の助成をしてくれるところも出始めています。千葉もそうあってほしいですね。



### 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)

若い女性に多い子宮頸がんは、HPV ウィルスに感染して起こることがわかってきました。そこで、将来の子宮頸がんを予防する目的で、このワクチンが開発されました。2013年から小学校6年から高校1年の女子を対象に定期接種が始まりましたが、接種後に体調不良となった等いろいろな副反応の訴えがあり、3か月後に「積極的勧奨の一時差し控え」がなされて、接種はほとんどされなくなっていました。

けれどその後の調査で、この年齢の女性には接種の有無に関わらず副反応のような症状が出現することなど、徐々にワクチンだけが原因でないことがわかり、今年4月から改めて積極的勧奨がされることとなりました。また、平成9年から17年の間に生まれた人で接種の機会を逃した人に対しても、キャッチアップ接種が受けられることとなりました。

どのワクチンもそうですが、ワクチンを受ける本人がワクチンの意義を理解し、受けようと判断することが大切です。

厚労省のホームページにヒトパピローマウィルス(HPV)感染症についての説明リーフレットが載っていますのでぜひご覧になってください。

なお、ヒトパピローマウィルスは、子宮頸がんだけでなく、中咽頭がんや、尖圭(せんけい)コンジローマも引き起こすことがわかっており、海外では国によっては男性もHPVワクチンを打つようになってきています。

また、ワクチンだけでなく、子宮がん検診も20歳を過ぎたら受けましょう。

HPV 感染症リーフレット



## 大正琴サークル「水芭蕉」 第九回千葉雅支部演奏会に参加して 紺野 蘭子

6月5日(日) 四街道文化センターで行われた演奏会に参加しました。

「野菊の会」と合同で「いい日旅立ち」と「コンドルは飛んでゆく」の2曲を演奏しました。大空に舞うコンドルの姿、間奏は民謡調の早い部分があり、苦労もありました。

コロナ感染の危険もある中で、演奏会を開催して下さった諸先生方に感謝しています。目標を持って練習に励むことができました。

今回の参加は23教室、約60曲が演奏されました。邦楽、歌謡曲、童謡等、変化に富んだ演奏会でした。ステキなメロディを更に立体的に際立たせてゆくアルトやバスの音が、より鮮明に力強く支えて流れてゆきます。このバランスの有様を学ぶことができました。サークルメンバーも80代になりましたが、友の会の行事や施設へのボランティアで演奏できればいいなと思っています。



## 友の会 バザー

2022年5月9日

品物を増やして開催する予定が、思いがけない雨で短時間となってしまいました。たくさんの献品のご提供や購入にご協力ありがとうございました。次回は、12月を予定しています。

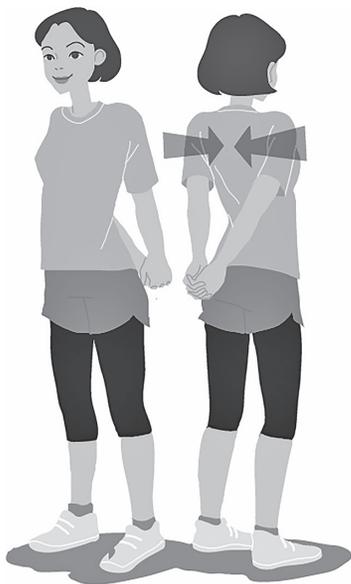
「いつでも元気」に掲載された体操を紹介

# レッツ体操 【上半身の体操】

今回は上半身を動かします。

上半身の筋肉をほぐしたり動かしたりすることは、きれいな姿勢づくりのためにも重要です。姿勢を正せば、気持ちも前向きになれます！

### 胸まわりのストレッチ



肩甲骨を内側に引き寄せるようにすると胸が開きやすくなる

両手を腰の後ろで組み、胸を開く。  
10秒間ずつ1～2回行う。

### 背中まわりのストレッチ



大きなボールを抱えるように背中を丸める  
膝を軽く曲げて視線はおへそへ向ける

(1) 両手を胸の前で組む。  
(2) 息をはきながら手を前方へ伸ばし、背中を丸める。10秒間ずつ1～2回行う。

### 肩まわし



背筋を伸ばし肩甲骨まわりの筋肉を意識しながら行う

(1) 両手を肩に置く。  
(2) 肘で円を描くように肩を前にまわす。5周ずつ1～2回行う。  
※同じように後ろまわしも行う

## おうち時間の過ごし方

前回の稲毛診療所健康友の会ニュースに掲載されていた大賀ハスを見に千葉公園へ行ってきました。6月中旬でしたが、三分ほどが咲いていて、つぼみの方が多くありました。平日の昼頃でしたが、沢山の方が優雅に咲く花を思い思いに愛でていました。花が想像していたよりも大きくてビックリしましたが、とても鮮やかなピンク色をしていました。

「こっちは花は白っぽいから咲いてから4日間たったかしら」「こっちは2日目ね」などと友の会ニュースに載っている写真と見比べながら楽しくおしゃべりしました（もちろんマスク越しで）。この花が2000年前にも咲いていたのかと思うと不思議な気持ちでした。弥生時代の人たちもハスの花を見て友達とおしゃべりしたり、時には恋人同士で愛を語ったりしていたのだとするとロマンチックですね。(T.K)



## 原爆と千葉空襲 美浜区写真展 2022

8月5日(金)～  
8月7日(日)

〈場所〉

高洲コミュニティセンター  
ロビー

パネル展示の他、被爆体験講演や映画上映も  
行います

## お世話になりました

阿部 喜志子

看護師として、この3月で定年を迎えて退職いたしました。在職中は大変お世話になり、ありがとうございました。

これからは稲毛診療所健康友の会の会員として、友の会の役員としてよろしく願いいたします。

友の会の行事がコロナのため中止になる事が多く残念です

が、また再開できる日も近いのではと思います。皆さんと友の会の旅行で楽しんだり、行事に参加できる日を楽しみに健康に注意しながら生活していきたいと思っております。これからもよろしく願いいたします。



## 「汽車のある公園わかりますか？」

患者さんに稲毛診療所の場所を聞かれた時にまず伝えるのは、「汽車のある公園わかりますか？」

です。すると大抵の方にわかってもらえます。

ここは昭和36年から始まった埋め立て工事当初からある稲岸公園です。機関車は昭和28年から昭和43年に川崎製鉄千葉製鉄所（現JFEスチール）で利用されていた本物に再塗装などを施したもので、資材原材料を運搬するために使用されていました。しかし、ディーゼル機関の発達に伴い蒸気機関車は使われなくなり、千葉市に寄贈され設置されました。

現在、千葉市内にある同型の機関車は千葉公園のNUS 5号と蘇我駅近くの菰池（こもいけ）公園のNUS6号と稲岸公園のNUS7号の3両。車両は小さ

めですが、その大きさの割にはどっしりとした力強い印象です。

稲岸公園の機関車では数年前に広瀬すずさん主演映画のロケもされていたようです。探してみるのも一興かもしれません。

その当時、高度経済成長を支えた鉄鋼業において、その一翼を担って活躍していた機関車たちが、今は子ども達に大人気で、周りを駆け回ったり横から登ったりと、公園のシンボルとなっています。その姿は、なんとも微笑ましく機関車たちも喜んでるように見えます。

願わくは、解体されることなく後世に残ってほしいものです。



(稲岸公園の機関車では子供たちが遊んでいました)

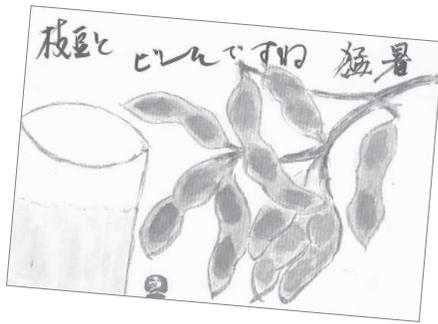
# サークル便り

新型コロナウイルス感染症にて活動をお休みしているサークルもありますので、ご注意下さい。

## 絵筆紙サークル

活動中

毎月、第2・4の土曜日、午後2時より稲浜公民館で活動しています。



## 折り紙サークル

お休み中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。折り紙サークルは現在、定例の活動は休止していますが、診療所が訪問診療している在宅の患者さんに誕生日プレゼントとしてお渡しする作品を作成しています。

## ポランティア部

お休み中

清拭布作成作業は第2金曜日午後2時から3時ごろまで診療所内で行っています。おしゃべりしながらの作業で楽しくできます。ぜひ、ご参加下さい。(現在は、2ヶ月に1回作業)

## 大正琴サークル

活動中

毎月第2、第4月曜日午後1時から4時まで、稲浜公民館で大正琴の稽古をしたり、うたを歌ったりして楽しんでいます。

## おしゃべり会

活動中

隔月、第二木曜午後に稲毛診療所待合にて活動。おしゃべり会はどなたでも参加できます。お茶など飲みながら気軽におしゃべりをしましょう。

### おしゃべり会の活動日変更のお知らせ

隔月、第二木曜午後に変更となります。

次回は9月8日(木)の予定です。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈いします。

## 診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前(予約制) (受付) 8:30 ~ 11:30	細山 (第3は休) 井上	井上	細山	細山	細山 (第1・3・4) 尾崎(第2) 井上 (第2・5)	細山 (第1・2・4) 井上 (第3・5)
午後				乳児健診 (予約/月2回)		
夜間 (受付) 17:30 ~ 20:00		前村 (第1・2・4) 井上(第3・5)				

あなたと国民運をつなぐ月刊紙

### いつでも元気

MIN IREN

2022 7月号 380円 好評発売中

9条で国を守るのか  
避難所の“TKB”  
健康診断で分かること  
測る人 福島県飯館村  
まちなか マリンライフと棚田の輝き  
食と健康 簡単ヘルシーおつまみ

発行(株)保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

購読のお願い

## 会費納入のお願い

健康友の会は皆様の会費で運営・活動をしております。会費の納入をよろしくお祈いします。



稲毛診療所ホームページにて  
休診情報・医師変更をご覧いただけます。