

皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶



いわい中央クリニック新聞

2025年
12月号
IWAI
CENTRAL CLINIC

- ◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします
- ◇新聞の持ち帰りをご希望の方はお気軽に受付へお申し出ください

帯状疱疹ワクチン定期接種 不活化ワクチン希望の方は1月までに

対象者一覧

対象者年齢	対象者生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳以上	大正15年4月1日以前生まれ
60歳以上65歳未満	ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり日常生活がほとんど不可能な人 ※対象となる人は医療機関に直接ご相談ください。

带状疱疹は、過去に水ぼうそうにかかった際に体内の神経節に潜伏したウイルスが、免疫力の低下などにより再び活性化して発症する病気です。带状疱疹ワクチンには、1回接種の生ワクチンと2回接種する不活化ワクチンの2種類があり、いずれか1種類を接種します。不活化ワクチンは、生ワクチンよりも高い予防効果と長い持続期間が報告されています

※不活化ワクチンは1回目と2回目の接種間隔を原則2ヶ月以上あける必要があります。1月未までに1回目の接種を終えられるよう、余裕を持って接種を受けてください

定期接種 生ワクチン 4000円
不活化ワクチン 20,000円/2回



大掃除から手荒れを防ぐコツ

年末の大掃除シーズンは、手荒れの悩みが増える時期です。強力な洗剤や長時間の水仕事は、皮膚のバリア機能に必要な皮脂を奪い、手湿疹を引き起こします。ゴム手袋を着用しましょう。ゴムの刺激や汗による蒸れで、悪化することを防ぐためにゴム手袋の下に薄手の綿の手袋を一枚重ねるのがポイントです。熱いお湯は皮脂を奪うので、ぬるま湯を使いましょう。

お困りの方はお気軽にご相談ください。



花粉対策は初期療法が効果的

記録的な猛暑となった2025年夏の影響により、2026年春の花粉飛散量は例年を上回る見込みです。特に東日本や北日本では例年の2倍近い「大量飛散」も懸念されています。花粉が本格的に飛び始める前から抗アレルギー薬を開始する初期療法が重要です。症状がピークに達してからでは粘膜の炎症が強まり、薬が効きにくくなります。初期療法を行うことで、発症を遅らせ、ピーク時の症状を大幅に軽減する効果が期待できます。1月中に内服を開始し、早めの備えで快適な春を目指しましょう。



看護師長からのあいさつ

年に1回は胸部レントゲン検査（結核個別検診）を受けましょう。

日本でがんによる死亡は、全死亡数の24.3%を占めています。肺がんは部位別でみると、男性は1位、女性は2位の順となっています。

胸部レントゲンは主に肺と心臓の状態を一度の撮影でまとめて確認でき、早期発見に役立つ検査です。結核個別検診は1月末日まで行っていますのでお早めにご予約ください。



院長からのあいさつ

妙義山も冬支度を始め、本格的な冬の寒さが訪れる季節となりました。空気が乾燥するこの時期は、こまめな手洗いや室内の適切な換気・加湿といった基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。冬場に特に注意したいのが、急激な温度差による「ヒートショック」です。暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室へ移動する際、血圧が乱高下し、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めます。入浴前には脱衣所を暖めておくなどの工夫が重要です。来年も当院は、信頼される「かかりつけ医」として地域医療に尽力してまいります。健康に関する不安やお悩みがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。