

令和4年
1月号

緑風会薬局だより



NO.54

今月のテーマ

50歳を過ぎたら**带状疱疹**の予防接種ができます

■ 増えている带状疱疹

带状疱疹は、多くの方が子供のころにかかる「水ぼうそう」のウイルスが原因です。水ぼうそうの後、ウイルスが神経に潜伏しストレスや免疫力が下がったことをきっかけに「再活性化」し、带状疱疹として発症します。近年発症する人が増えており、特に**50歳代から発症率が高くなり、80歳までの約3人に1人がかかる**といわれています。

抗ウイルス薬などによる治療を行っても**带状疱疹後神経痛**などの後遺症が残る場合があります。発疹に気付いたらすぐに皮膚科を受診しましょう。

予防には、**免疫力を低下させないよう、食事・睡眠・運動**など体調管理に心がけましょう。



■ 予防にはワクチンが有効

50歳すぎたら自己負担でワクチン接種を受けることができます。注射部位の腫れや痛みは8割ほど、疲労感や発熱など副反応は6割ほど起こりますが、**予防効果は90%以上**です。

带状疱疹ワクチンには、「生ワクチン」と「不活化ワクチン」があります。「不活化ワクチン」は接種間隔に制限はなくインフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチンと同時に接種できます。

带状疱疹のワクチン

	生ワクチン	不活化ワクチン
ウイルス	弱毒化	無毒化
免疫抑制薬、抗リウマチ薬、抗がん剤などを使っている人	接種を受けられない	接種を受けられる
予防効果	50~60%	90%以上
接種費用・回数	1万円程度 × 1回	2万円程度 × 2回

(参考：厚生労働省HP、NHKきょうの健康、带状疱疹.JP)

ワクチン接種はお近くの医療機関にご相談ください。



■ 緑風会薬局

(広島市南区出汐1丁目4-3) TEL (082) 256-7171 FAX (082) 256-7181

■ 2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172 FAX (082) 256-7176

■ 緑風会薬局 日赤病院前店

(広島市中区千田町1丁目9-2) TEL (082) 567-4910 FAX (082) 567-4911





「おうちで手打ちうどん」



おうちで家族みんなで
作ってみよう！

材料

4人分

薄力粉	200 g
強力粉	200 g
※中力粉があれば400 g	
塩	大さじ 1
水	200cc

作り方

- ① 薄力粉と強力粉をボールにいれる
- ② 水に塩を溶かして塩水を作る
- ③ ボールに塩水を少しずついれて、手でほぐしながらおからみたいにし、こねてまとめていく。



※塩水は少しずついれるのがポイント

- ④ ③を厚めのビニール袋に入れて、折りたたみながらよくこねる。（力があるので、厚めのビニールを2重にして足で踏んでは折りたたんでを繰り返しても可）
※20分くらいこねる
- ⑤ ④がまとまったら1時間ねかす
- ⑥ 1時間たったら打ち粉を麺棒と板にふり、生地をのばす。（2mm～3mm）
- ⑦ のばした生地を折りたたみ、包丁で細く切ってくっつかないように打ち粉をまぶす。
- ⑧ たっぷりのお湯に10分（途中で様子を見て下さい。
硬いようなら長めに・・・）
茹で、ざるにあげて出来上がり。
かけうどんでもざるうどんでもお好みで！



Point うどんと肉魚などたんぱく質や野菜も一緒に摂ることで血糖値の上昇を緩やかにします。トッピングをのせたりやおかずも一緒に食べましょう。

あけましておめでとうございます。
今年も緑風会薬局では一人ひとりを大切に患者さま、地域に寄り添い、信頼される薬局としてスタッフ一同頑張っています。
本年もよろしくお願いいたします。

