

ふれあい通信

231号

発行日
2025.4.7

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献



院長先生の よもやま話

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

带状疱疹ワクチンについて

令和7年4月から高齢者
带状疱疹予防接種（定期接

種）が開始されます。接種券が届いた方は助成金制度が適応され安価で接種することができます。

実は带状疱疹の原因はウイルスであり、水ぼうそうと同じウイルスだというのはご存知でしょうか？子どもの頃にこのウイルスに初めて感染すると、まず水ぼうそうを発症します。そして、水ぼうそうが治った後も、このウイルスは神経節という部位に潜んでいます。普段は体の免疫力によってウイルスの活動が抑えられているため発症することはありませんが、免疫力が低下するとウイルスは再び活動・増殖をはじめます。そして、ウイルスは神経の走行に沿って神経節から皮膚へと移動し、ピリピリとした痛みや発疹が出て带状疱疹を発症するのです。

带状疱疹の発症には、加齢が関係していて、日本人では50代から带状疱疹の発症率が高くなります。50代、60代、70代と発症率は高くなり、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。また、带状疱疹の発症率は年々増加しており、最近の20年間で発症率が約1.5倍に増加しているという報告もあります。

当院ではワクチンは2種類用意しています。

1つは1回接種の「生ワクチン」で自己負担金は2500円です。接種後5年での予防効果は4割程度です。もう一つは2回接種の「組換えワクチン」で自己負担金は1回あたり6500円（2回分で13000円）です。接種後5年での予防効果は9割程度で、10年後でも7割以上の予防効果があります。金額と効果を比べてお好きな方を接種できます。どちらのワクチンも接種部位の発赤や痛み、接種後の発熱などが見られることがあるため、体調の良い時に接種をお願い致します。

認知症を予防して、みんなで明るい地域を作りましょう♡

射水市認知機能検診

平穏な毎日が送れるよう一緒に考えます。
ご家族様もご心配な状況がございましたら、お気軽にご相談下さい。

こけし

春の公園

春の日差しが暖かい季節となりました。晴れている時に行っていた公園、子どもの成長とともに遊び方も回数も減ってきました。以前は遊具に一直線だった子供も、今は公園内を一緒に散歩したり、バドミントンなどで遊んだりして、今までとは違う感覚で楽しんでいます。走り回って追いかけていた日々も懐かしく感じますが、今のゆったりと過ごせる感じも私は好きです。

暖かくなり、散歩するにはいい季節になってきました。四季折々見える景色も違うので、いつもの散歩コースでも、ちよつと遠くの公園でも歩いて、心身ともにリフレッシュしてみてもどうでしょうか？新しい発見があるかも…しれませんね。

診察室から



開院40周年の私の思い 前理事長 矢野 博明

人間愛

昭和60年5月21日この地で矢野神経内科医院が産声をあげました。脳卒中の治療とリハビリを介して、重度障害者には在宅ケアを、日常生活に支障のある人には自立支援をもって今日まで歩んできました。県内初の診療所内のデイケアや理学療法施設基準を取り、又在宅医療や訪問看護ステーションの開設など、多職種のみなさんとの協働によって、いわゆる地域リハビリを行ってきました。

平成12年4月には介護保険が施行され、医療と介護を含めた地域包括ケアの時代が始まりました。同年に総合ケアセンター海王を設立し、医療と介護を統合したサービスが夢でした。その後慢性期のリハビリが医療から離れ、あらゆる疾患における要介護者は介護保険の適応となり、パラダイムシフトが生じたのです。

その後息子博一が多くの研修を終え、副院長として医院に着任し、消化器内科として活動し、令和3年3月矢

野神経内科医院から矢野医院と改め、院長となり活動を始めました。矢野医院としたのは地域医療を幅広く提供し、気楽にかかりつけ医として関わりたいから、また頼りになる町医者を目指したいからと話してくれました。

因みに専門分野は肝臓疾患、内視鏡検査および総合内科医です。院内には医療と介護施設があり、おたがい有機的に連携して、患者・利用者のために日々努めております。令和7年5月には開院40周年となります。変わりゆく医療・介護の中で40年間歩んでこられたのは、地域のみなさまのご支援や協力の賜物であります。

2代目は先代の負の遺産を含めてすべてを受け取りながら、地域の人々との御縁を宝として、新たな医療・介護の発展に取り組んでゆかねばなりません。幸い当院には努力家で優秀なスタッフが多くいて院長を支えています。私も職員の支えによって今日まで歩み続けることが出来ました。私は残り少ない人生を院長とそのスタッフのために捧げたいと願っております。

外来

花粉症

今年は例年より早く花粉の飛散がはじまり悩まされている方も多いと思います。

花粉症はご存知の通りスギなどの植物の花粉が原因で起こるアレルギー疾患でくしゃみ・鼻づまり・鼻みずといった鼻の症状や目のかゆみ充血といった目の症状、又、人によっては皮膚のかゆみ・のどの痛み・咳等の症状があり、今では日本人の2人に1人が花粉症の可能性があると報告されています。



花粉症の症状を予防し悪化を防ぐには、日常生活の中でできるだけ花粉を避けることが大切です

- 外出する時は →マスク、メガネのほか帽子やスカーフを使用する
- 外から帰ったら→玄関先で花粉を払い落とし、うがい・手洗・洗顔・鼻をかむ
- 家にいる時は →花粉が家の中に入ってこないように窓やドアの開閉は短時間で行う

その他、体調管理も大切です。十分な睡眠・バランスの良い食事、適切な運動と規則正しい生活を心がけましょう。

日常のセルフケアでは抑える事が難しい方は抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬のほか鼻粘膜や目の炎症を抑える抗炎症薬などがありますのでお気軽に受診され相談してください。

デイサービス癒さぁ

蕎麦打ち楽しみました

12月19日蕎麦打ち職人の惣元さんをお迎えし、少し早い年越し蕎麦を皆さんと一緒に楽しみました。(惣元さんは趣味の範囲で蕎麦打ちをされているとのことですが、正に蕎麦打ち職人そのものの手際の良さです。) 射水市で作られたそば粉を使い、蕎麦粉から麺になるまでの過程を一つ一つ説明しながら作ってくださり、皆さん真剣に見ておられ、「蕎麦打ち見るのが初めてやわぁ」と話される方や「昔はよくやとったわぁ」と懐かしそうに話される方もいらっしゃいました。打ち終わったあとは早速実食。実際に出来上がった蕎麦を召し上がると皆さん「おいしい!」と飛び切りの笑顔で話され冬の寒さも吹き飛ば心温まるひとときを過ごすことができました。利用者さまと過ごす楽しい美味しい年越しを我々も味わせて頂きました。



ピアノ発表会しました♪



当サービスをご利用いただいている片境様。ご利用時や家で練習しておられるピアノの発表会を12月に開催させて頂きました。9月にも1度させて頂き、今回は2度目の開催です。

ピアノを始めたきっかけは1年前のクリスマス会でアコーディオンを弾く職員を見て、手のリハビリに良いと思ったそうです。「毎日練習しないと手が動きにくくなるんだ。」と練習に励んでおられ、「次第に手が動くようになった。」と話されていました。今回は職員のハンドベルと共にクリスマスソングを演奏し、又最後には「ふるさと」をみんなで歌いました。次は4月の発表会を目標に今日も練習に励んでおられます。



タブレット連動 体温計・血圧計 導入しました

当事業所にも2月からタブレットに連動した体温計、血圧計が導入されました。ご利用様の来所時に行う健康チェックは、今まで手書きで記載し、再度パソコンに入力する作業がありました。機器を導入する事で、直接パソコンに入力される為、かなりの作業効率アップです。厚生労働省が勧める介護分野における生産性向上の取り組みの一環で、少子高齢化や介護負担軽減に向け、介護分野でもデジタルテクノロジーが推奨されています。職員一同、ただただ作業効率を目指すのではなく、利用者様の声に、より耳を傾けられる時間が増えればと思い今後も取り組んでいきます。



居宅介護支援事業所

2月に高岡、氷見、射水市合同の「ケアマネジャー向けACP促進研修会」に参加してきました。ACPとは「アドバンス（事前の）・ケア（介護、看護）・プランニング（計画）」の略で「人生会議」とも言われています。心身の状況が変化し医療や介護が必要になった時に病気とどのように向き合うのか、どのようなケアを受けたいか家族や近い人、医療、介護、福祉関係者と話し合うことです。終末期の医療をどうするか決めておくことと思われがちですが、基本となるのは「自分は何を大切にしたいか、どのように生きていきたいか」です。自分自身も研修に参加するまでACPについては最期のことをみんなで話し合うことでありマイナスのイメージでしたが、研修に参加してからは「どう生きていきたいか」は未来のことを話し合うことであり前向きなこととして捉えるようになりました。

そして普段から本人と対話する機会が多いのは医療や介護職である自分たちです。本人の話しや普段の何気ない言葉に耳を傾け、もし本人が自分の思いを伝えられなくなったとしてもケアに携わるみんなと協力し今までの本人との対話から本人の意思が尊重できるよう支援をしていきたいと思っています。

医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町 1 丁目13-1

office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

TEL 0766-82-5150

●デイサービス癒さあ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5690

休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

快適室温環境

安心してご利用ください。

運動器具設置



ご自由にお使いください♪

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



●診療案内

担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	休診	○	○
	矢野 博明	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療

●[矢野博一医師]主に一般内科を担当

●[矢野博明医師]主に脳疾患を担当

●受付開始時間8:05～

●診療時間 8:40～12:00
14:30～18:00

●休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制

●補聴器の相談日

第2・4火曜日 午後2時～3時