

健康万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

板井 恒二 先生
いたい皮ふ科 院長

「つづらご」＝帯状疱疹について

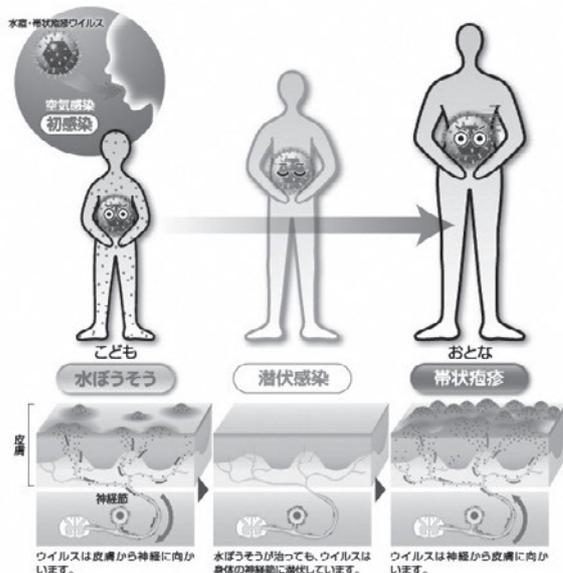
「つづらご」にかかったんでないべか！？と血相を変えて来院される患者さんが多くみられます。帯状疱疹が体全体に出たら死ぬ（一回りすれば死ぬ！）とか一生涯、神経痛残る！と友人や家族に脅されて受診されますが、実は、帯状疱疹によって死亡するわけではありません。末期癌や白血病等の方が、亡くなる直前に免疫が非常に低下した状態になると、体全体に重度の帯状疱疹が出る可能性があるということなのです。私は、皮膚科医を30年近くやっておりますが、一回りしたり、死亡する例は診たり聞いたりした事は有りませんので、ご安心下さい。また、不安が強い方は痛みが長引きやすい傾向にあります。そのため、必要以上に不安をあおらないことをお勧めします。その様な患者さんへは、抗うつ剤も痛みの治療に非常によく効くことがあります。

神経痛は、重症例や治療が遅かった方、糖尿病等の免疫低下があると起こしやすいのは確かです。痛みが続くと、脳に痛みの記憶がトラウマの様刻み込まれるため、少しの痛みでも敏感になります。しかし、痛みの治療をしっかりすれば、日常生活で気にならないくらいにはなります。治療しても難治なら、主治医に早めにペインクリニックへ紹介状を書いてもらうと良いでしょう。

帯状疱疹は、小さいときに罹った水ぼうそう（水痘）のウイルスが、背骨近くの太い神経のコブに住み着いたものが、皮膚まで神経を壊しながら伝わって再発したものです。普段はそのコブから出ない様に、免疫細胞が見張っておりますが、疲れ、寝不足、ストレス、ワクチン等で一時的に免疫が低下すると、見張りが手薄になります。ウイルスはそれ幸いと、脱走して初めは神経を壊して皮膚を目指します。

ウイルスは皮膚に出られれば、仲間を周りに増やしてバラまくことが出来ます。しかし途中で神経の中や周囲で、免疫細胞たちとケンカが始まります。そのため炎症が起きて、神経が壊れて痛み、軽い場合は痒みが出ます。その後皮膚まで前線が押されれば、皮膚まで水ぶくれを作ってやっと「つづらご」（帯状疱疹）と診断がつくようになります。

初めは痛みだけなので、整形外科などを受診するため、神経痛と診断されることが多いです。水ぶくれが出れば誰でも診断がつくのですが、神経痛だけだと皮膚科専門医でも誤診をする事が有ります。検査薬も有りますが、初期の場合はインフルエンザやコロナの検査キットと同じで陽性にならない場合もあります。初期の場合、こまめな受診が必要ですので、ご了承ください。自称「つづらご」でも良いので、心配になったらご遠慮無く、受診しましょう。



広 告

60歳からの
助だち人生

※青森労働局委託事業：高齢者活躍人材確保育成事業
(公益社団法人青森県シルバー人材センター連合会)



わたしの
働き方改革

お仕事の一例や
会員さんの声はこちらから



公益社団法人 つがる市シルバー人材センター

つがる市木造末広42-3
木造老人福祉センター内

☎0173-42-1200

10月号のクロスワードは、職場体験学習で市役所を訪れた柏中学校3年生の(写真左から)羽石巧身君、田中愛心さん、長崎桃華さんに問題や答えの作成を手伝ってもらいました。

3人は、3日間の職場体験学習でクロスワードの作成のほか、転作の実施状況の確認や避難所の設営体験などを通じて、市の業務について理解を深めました。

私たちが考えた答えは何でしょう



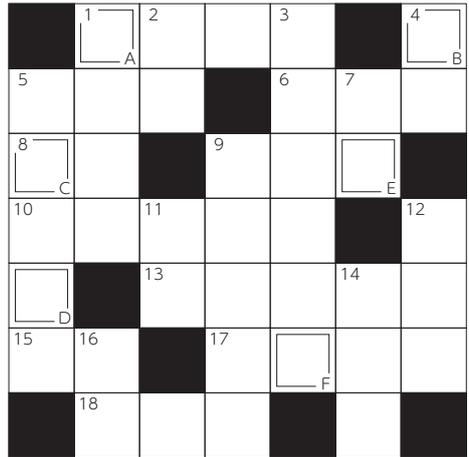
クロスワードに挑戦!

タテとヨコの問題を解いて、AからFの文字を並べて言葉を作ってみよう!

ヒント つがる市でメロン、スイカ、ながいもの栽培が有名な __ 地帯

【タテの問題】

- 1 五大栄養素とは三大栄養素とミネラルと
- 2 ペットボトル、カン、__
- 3 ネットを挟んでシャトルをラケットで打ち合うスポーツ
- 4 1 + 3 =
- 5 蒸気浴・熱気浴の一種、蒸し風呂とも称する
- 7 __ 車、__ 穴
- 9 河道と堤防を合わせた区域
- 11 白粉やフェイスパウダーを塗布する際に用いる
- 12 障子や襖などはめ込むための下枠
- 14 本来の道を行かず遠回りすること
- 16 __ が赤くなると医者には青くなる、秋に旬な果物



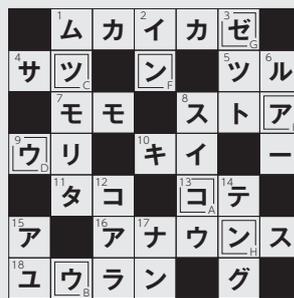
【ヨコの問題】

- 1 韓国料理の一つ、ごはんやナムル、卵などをかき混ぜて食べる料理
- 5 ユダヤ教、キリスト教、イスラム教の悪魔を意味
- 6 粘土を焼いて作った円管
- 8 水平線とは空と __ の境界線
- 9 お客様や目上の方が座る席
- 10 悪天候や座礁で航行不能となった船のこと
- 13 物事に日常生活の中で必死に取り組んでいる様子の記録
- 15 液体や気体をこして、ごみを取り除くこと
- 17 水深200mより深い海のこと
- 18 機関車など蒸気を噴出する力で音を出すしくみの笛

応募方法: ハガキかQRコードからご応募ください。QRコードの場合は、Googleへのログインが必要です。
記入事項: 答え、住所、氏名、年齢、広報つがるに対するご感想など。
応募先: 〒038-3192 つがる市役所 秘書政策課宛



クロスワード正解者の中から抽選で5人に「つがるちゃん折りたみエコバック&缶バッチ2個」をプレゼントします。(毎月25日必着)



9月号の答えは「**コウツウアンゼン**」でした。68名様より応募していただきました。当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

広 告

現金買取

鉄・非鉄・農機具類

株式会社 高橋商事
五所川原営業所

引取りも
ご相談ください



つがる市柏鷲坂清見71-16

TEL 0173-26-7576