

# 健康だより

## 伝書鳩 ぽっぽ

2024年 創刊号

始めまして！新しく赴任した看護師の押田です！  
色々な方からお聞きした健康情報を、地域の皆様に  
伝書鳩のようにお伝えしたくこの健康だよりを始め  
ました！よろしくお願ひします！



### 带状疱疹について



最近带状疱疹になった話をよくお聞きします。酷い人は目や頭皮に出来たり、唇に出来てご飯が食べられなくなってしまった方もいました。また、後遺症で何年も神経痛が治らないという話もお聞きしました。

带状疱疹とは水痘（水ぼうそう）のウイルスが原因です。

**水ぼうそうに1回でもかかるとウイルスが一生身体に残ってしまいます。**体の免疫力が弱った時にそのウイルスが悪さをするのが带状疱疹です。その為免疫力が低下しないように良い栄養・睡眠・適度な運動、ストレスを溜めない生活をしましょう。特に50歳以上の方は带状疱疹の発生リスクが高まりますので注意が必要です。

…ですが、規則正しい生活を続けるのは難しいですよね。  
そこで带状疱疹の発生予防ワクチンもあります。しかも富里市ではなんと**今年の4月から市が助成してくれる制度**が出来ました！これを機にワクチンを打って予防してもいいかもしれませんね。

ワクチン助成の詳細は富里市役所  
健康福祉部健康推進課  
0476-93-4121まで。

裏面へ続きます



# ！熱中症に注意！



最近暑くて困りますよね。熱中症に注意が必要な季節になりましたのでお知らせします。

熱中症予防には水分補給が必須。動作をする前後に必ず一口水分を摂る様に意識するのがおすすめです！

大量に汗をかいた後は塩分も一緒に補給しましょう。

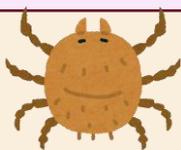
富里名産の美味しいスイカを食べると水分補給も出来て、一石二鳥ですね。

高齢になると渴中枢という喉の渴きを感じる機能が落ちて、喉が渴いたと感じにくくなるので喉が渴いてなくても要注意です。

【まずは一口】飲み物を飲みましょう。

また、エアコンの掃除を業者に頼んだら中々予約が取れず、それまでは扇風機で乗り切らなきゃいけないという方もいました。夏本番に向けてエアコン掃除が必要な人は早めに済ませておくといいですね。

今年も暑い夏になるという予報になっていますので、皆さんの周りの方々にもお声掛けして頂いてこの夏を元気に過ごしていきましょう！



## ダニが襲来!?

ゴゴゴゴ

市内の草むらでダニに噛まれた人がいます。噛まれた後に、熱が出たり調子が悪い場合は早めに病院を受診しましょう。その際に「ダニに○日前に噛まれた」と医療機関に伝えると更に良いそうです。ダニが運ぶ病気の中でSFTS(重症熱性血小板減少症候群)という発症すると致死率約30%の危険な病気もあります。もし噛まれたら体調不良に充分注意してください！

初回はここまでです。皆さんの健康情報のお役に立てれば本望です。  
ではまた元気にお会いしましょう！



富里市南部地域包括支援センター



健康だより  
伝書鳩ぽっぽ

2024年 創刊号