～ for the healing art of the 21st century ～

つるかめクリニックニュース

つるかめクリニック広報誌

2024 第8号

特集

・外来Web予約が新しく変わります！この秋からスタート！……4
・生活習慣改善のためのワンポイントアドバイス……5
・特集記事「帯状疱疹とその予防・ワクチンについて知っておきたいこと」……10 11



・西元理事長：「受診者のみなさまへ」… P2
・2023年度の実績一覧…P3
・新宿つるかめクリニック　循環器内科のご紹介…P9
・各クリニックトピックス…P6～8

医療法人社団 つるかめ会

受診者のみなさまへ



つるかめ会理事長
西元 慶治

わたしたちのクリニックは、日々の医療活動を通じてみなさまの健康を支えることを最大の使命としております。本日は、日頃わたしたちが大切にしている医療人としての資質、3つのC、すなわちCompassion（共感）、Competence（能力）、Commitment（責任感）について、ご紹介させていただきたいと思います。

Compassion - 共感の心

医療の現場で働くわたしたちには受診者のみなさまの痛みや苦しみ、そして不安感をよく理解し、共感する心が求められています。この共感は、受診者のみなさまとわれわれが信頼関係を築く上で最も大事ななくてはならないものであります。compassionは医療人が持つべき基本的な資質であり、初期の教育を通じ、多くの医療従事者はこのことの重要さを学び、実践していますが、時間の経過と共にその熱意を失いかねないこともまた事実です。わたしたちつるかめ会では、定期的な院内研修を通じて、この共感の心を育むことを常に心がけて参ります。

Competence - 確かな能力と専門性

いくら共感の心、つまり優しさを持っていたとしても、それだけでは充分ではありません。ただ優しいばかりで、誤診や過誤を繰り返していては本末転倒と言えましょう。それ故、受診者の期待に応えられる勉強と技量の向上、そして人間力の涵養に努めることは当然の責務であります。そのために、われわれは学会出席や最新の医療機器の導入にも力を入れております。

Commitment - 強い責任感と使命感

わたしたちは善良な受診者のみなさまに対して医療人として、強い責任感を持っています。受診者の健康を守り、信頼に応えるためには、困難から逃げず、問題に向き合う姿勢が不可欠です。わたしたちのクリニックでは、受診者一人ひとりに対して最善のケアを提供することを目標としております。

わたしたちのクリニックは、これら3つの資質を大切に、日々の医療において実践いたします。わたしたちはみなさまに信頼されるクリニックであるために、これらの価値観を大切にし、みなさまの健康と満足のために努力を尽くしてまいります。

最後になりますが、今後ともみなさまの信頼に応えるべく、わたしたちの医療サービスの質を高める努力を惜しまず進めてまいります。わたしたちが直面しているさまざまな挑戦にもかかわらず、進化し続ける医療の世界において、わたしたちは常に一歩先を行く医療を提供することを目指します。これからも、みなさまの健康と福祉を守るため、献身的な努力を持続することをお約束いたします。みなさま方からのご意見、ご感想をお待ちしております。

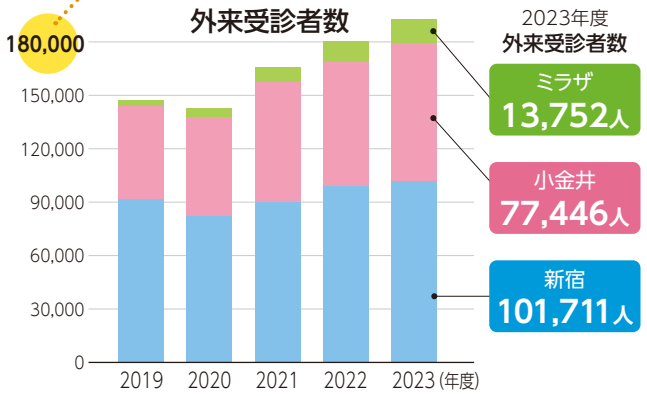
外来実績

身近で質の高い「総合クリニック」を目指して

- 外来診療では多数の診療科を揃え、各専門領域をカバーしています。
  ※標榜している科はクリニックによって異なるため、各クリニックのページをご参照ください。
- 大学病院・総合病院との医療連携も多く、入院等が必要な場合はスムーズにご紹介できます。

つるかめクリニック全体の年間外来受診者数は延べ192,909人で、東京都中央区の人口を凌ぐ規模の診療を行っております。

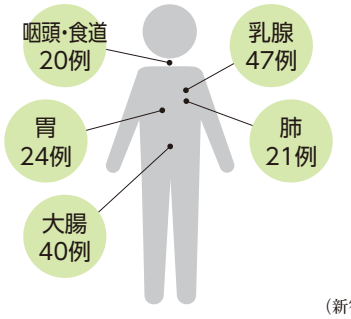
外来受診者数



2023年度
外来受診者数

- ミラザ 13,752人
- 小金井 77,446人
- 新宿 101,711人

臓器別がん取扱数(診断数)



- 腎臓　3例
- 前立腺　18例
- 甲状腺　7例
- 肝臓・胆嚢　4例
- 膀胱　3例
- 悪性リンパ腫・リンパ転移　3例
- 子宮(頸部・体部・卵巣) 6例
- 膵臓　6例
- その他　22例

(新宿つるかめクリニック 2023年実績)

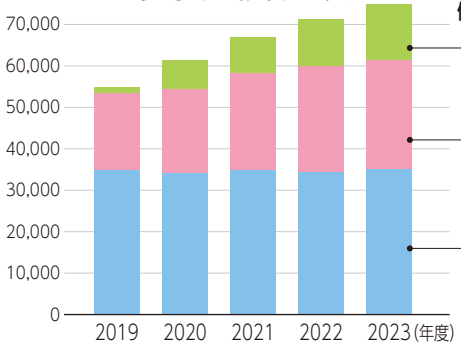
健康診断実績

健康診断による疾患の「早期発見」をモットーに

- がん、心血管系疾患、加齢に基づく疾患などの早期診断、早期治療が可能です。健康診断で異常があった場合や症状のある方はそのまま外来診療にご案内できます。
- 日帰り健康診断件数は**年間70,000件超**。

つるかめクリニック全体の年間健康診断受診者数は74,995人で、東京ドームの最大動員数を超える規模となります。

健康診断受診者数



2023年度
健康診断受診者数

- ミラザ 13,644人
- 小金井 26,192人
- 新宿 35,159人

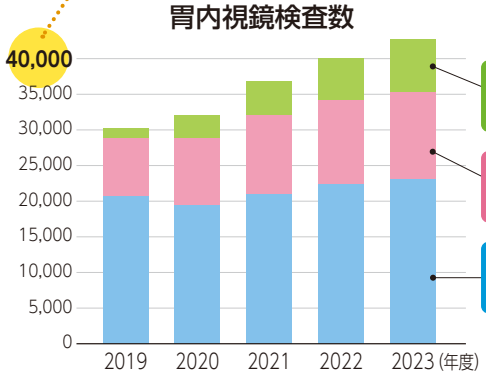
消化器内視鏡実績

検査精度と安全性を兼ね備えた「内視鏡検査」

つるかめクリニック全体の年間胃内視鏡検査数は42,672人で、コロナ禍前の東京マラソン参加者数とほぼ同じ規模となります。

- 胃内視鏡、大腸内視鏡は多数在籍する経験豊富な専門医が実施し、同日に両方とも検査できます。年間実績46,000件超。
- 鎮静剤を使用した苦痛の少ない検査を実施します。

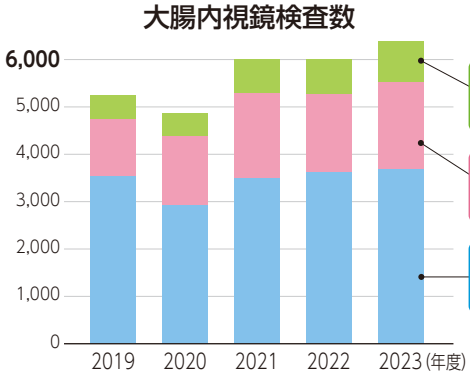
胃内視鏡検査数



2023年度

- ミラザ 7,355人
- 小金井 12,244人
- 新宿 23,073人

大腸内視鏡検査数



2023年度

- ミラザ 860人
- 小金井 1,828人
- 新宿 3,691人

つるかめ
TOPICS
トピックス

外来Web予約が新しく変わります！
この秋からスタート！



秋より、当法人の外来Web予約システムが一新されます。皆様からのご意見を反映し、これまでの電話が繋がらないというストレスを解消し、もっと利便性の高いサービスを目指します。皆さまの貴重な時間を有効に活用いただけるよう、新機能をご紹介いたします。

新外来Web予約導入により、「電話が繋がらない」問題を解消します。

24時間自由に予約可能

お仕事やプライベートで多忙な方に朗報です。これからはお好きな時間に、ご自宅や移動中でも、指定の診療科や医師を選んで予約することができます。深夜や早朝に急な体調変化があり早めに受診したい場合も、24時間予約受付が可能です。

迷わず問診機能で専門科へ

「この症状はどの科を受診すればいいのか分からない…」そんな時は、問診機能が看護師の代わりにサポートします。質問にしたがってスマホの画面をタップしていくだけで、電話で直接相談しなくても適切な専門科をご案内します。

効率的なスケジュール管理

予期せぬ予定の変更にも柔軟に対応できます。これまで診察日の変更にはクリニックへの連絡が必要でしたが、今後はスマートフォンから簡単に変更が可能です。予約状況や医師の空き状況が一目でわかるため、効率的にご自身のスケジュールに合わせた調整が容易にできます。

予約日時リマインド機能

外来Web予約システムに個人のメールアドレスを登録していただければ、予約日の数日前までに予約をお知らせすることができます。受診日をうっかり忘れてしまう心配がありません。

予約確認が簡単に

ご自身の予約履歴が検索できるため、診察日を忘れてしまっても簡単に確認が取れます。
複数の予約があっても、診察時に渡された予約票を無くしてしまっても安心です。

医師の急な休診でもメールで連絡

こちらもメールアドレスの登録で、医師の急な休診の場合も速やかにお知らせいたします。ご連絡までの時間のロスがなくなるため、時間を有効に使うことができます。

当クリニックは、皆さまが受診機会を逃すことなく、適切な医療サービスを受けられるよう、日々改善と努力を重ねています。新しくなる外来Web予約システムに、どうぞご期待ください。

特定保健指導室より

生活習慣改善のための ワンポイントアドバイス

「お酒との上手なお付き合い」できていますか?

今年2月、厚生労働省は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を初めて公表しました。
このガイドラインでは、「純アルコール量=酒に含まれるアルコールの量」で健康へのリスクを示しています。
1日当たりの「純アルコール量」で、男性40グラム以上、女性20グラム以上を摂取している場合、
健康へのリスクが高まることが分かっています。
不適切な飲酒は、アルコール依存症、生活習慣病、肝疾患、がんなど様々な健康障害に繋がります。
厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール量 約20グラム(女性は男性の1/2～2/3程度)とされています。
最近は酒造メーカーでも容器やホームページにビール類や缶チューハイの純アルコール量をグラム表記で開示する取り組みが始まっていますので、ご覧になってみてください。

ほかにも、健康に配慮して飲酒するには下記に留意することが大切とされています。

■お酒の種類別　純アルコール量 20g 相当量

お酒の種類	 ビール (500ml)	 清酒 (1合)	 ウイスキー (ダブル1杯)	 焼酎 (1/2合)	 ワイン (2杯弱)
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	18g	20g

❶ 自らの飲酒状況等を把握する
❷ あらかじめ量を決めて飲酒をする
❸ 飲酒前または飲酒中に食事をとる
❹ 飲酒の合間に水(または炭酸水)を飲むなど、アルコールをゆっくり分解・吸収できるようにする

お酒は生活に身近なもので、うまくつきあうことによってコミュニケーションの助けになったり、ストレスを一時的に和らげてくれたりもします。純アルコール量に着目しながら自身に合った飲酒量を決めて、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。
ぜひ、ご自身の飲酒行動について見直してみましょう。

2024年4月より特定保健指導がスタートしました!



当会では、生活習慣の改善によって、生活習慣病の発症リスク軽減の可能性が高いと思われる受診者の方々へ、国の制度である「特定保健指導」を実施しています。
対象となった受診者の方々とお話しさせていただく中で、「以前は運動をしていたが中断してしまい、再開の機会がなかった」、「改善したいとは思っていたが何をすれば良いかわからなかった」という方が多くいらっしゃる印象を受けます。
特定保健指導の中では、一人ひとりに合わせた目標を一緒に相談させていただきながら設定していきます。今の生活から少し意識することでできそうなことを目標にすることが多いです。
特定保健指導を受けていただき、生活習慣改善のきっかけづくりとしていただけたら嬉しく思います。

新宿つるかめクリニックからのお知らせ

新つるかめ漢方センター長よりご挨拶



稲木一元（いなきかずもと）　漢方センター長

この度、本職を拝命しました。西元慶治理事長・門前幸志郎院長に感謝申し上げます。

当院は10名余の日本東洋医学会認定漢方専門医が診療を担当し、受診患者数の点で都内有数の漢方診療施設です。受診されるのは、更年期女性、虚弱体質の方、比較的ご高齢の方、通常の治療だけで十分な効果を得られない方などが多い傾向があります。治りにくい病気で標準的治療に併用する形で病状改善を求めて受診される方も少なくありません。漢方薬には、体力回復、微小循環改善、体内の水分代謝改善、自律神経調整など。多彩な作用があり、通常の治療とは異なる効果を期待できることがメリットと言えます。

院内薬局には、医療用漢方製剤のほとんどにあたる種類が常備されております。さらに院外処方箋を発行することで、漢方煎じ薬（薬価基準収載の生薬を組合わせた処方）の利用も可能です。煎じ薬は医療用漢方製剤にはない漢方処方をオーダーすることもできますので、より専門性の高い漢方治療を行うことが可能になります。



また、当院は多数の診療科があり充実した検査施設を備えていますので、必要な場合は他科専門医との迅速な連携が可能です。漢方薬治療より通常の治療をおすすめすることもあります。東西両医学の長所を生かした医療を提供できると言えるでしょう。

なお、当院は日本東洋医学会漢方専門医制度に基づく指定研修施設を委嘱されており、認定指導医による専攻医の研修も行っています。漢方医療全体の発展に貢献することも目指していることになります。

このように当院は漢方診療および研修施設として非常に充実した体制が整備されています。これは、ひとえに西元慶治理事長・門前幸志郎院長をはじめとする関係各位の長年のご尽力のたまものと存じます。この伝統を生かして、よりよい漢方医療を患者様に提供できるよう、小生も微力を尽くして頑張りたいと存じます。

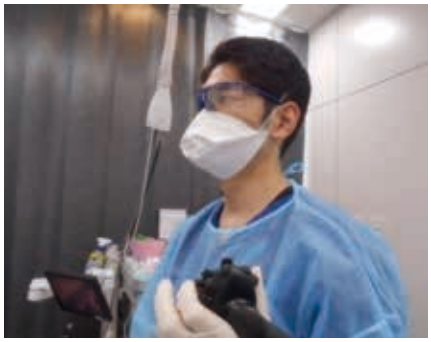


今後とも、ご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いします。

つるかめ漢方センター
URL：https://tsurukamekai.jp/section/kampocenter/index.html

ミラザ新宿つるかめクリニックからのお知らせ

新設「ミラザ新宿つるかめクリニック内視鏡センター」のご紹介



いつもミラザ新宿つるかめクリニックをご利用いただきありがとうございます。この度、当クリニックに胃・大腸内視鏡検査と消化器内科の外来診療を行う「ミラザ新宿つるかめクリニック内視鏡センター」を新設しました。

当センターでは、女性医師による胃・大腸内視鏡検査も実施しており、検査に対する気恥ずかしさを感じる方も安心してご相談いただけます。また受診者の不安や苦痛を軽減するため、鎮静剤を使った検査も選択できます。

大腸内視鏡検査は準備が大変と敬遠される方もいますが、皆さまが少しでも安心して検査を受けられるよう、丁寧な説明と親切な対応を心掛けております。検査前の下剤につきましてもご希望があればご自宅で服用する事も可能ですのでご相談ください。

厚生労働省が2023年9月に発表した「2022年の人口動態統計（確定数）」によると、がんで亡くなった方のうち、大腸がんは女性では1番目、男性では2番目に多いがんです。大腸がんリスクを軽減するために定期的に大腸内視鏡検査を受けることで早期発見・治療につながります。

当センターでは健康診断受診時に服用薬の問題がなく、患者さんのご希望があれば検査当日にポリープの切除が可能です。昨年度は健康診断・外来診療合わせて年間900件前後の大腸内視鏡検査を実施し、そのなかの255件でがん化する恐れのあるポリープ（大腸腺腫）の切除を行ないました。

私たちミラザ新宿つるかめクリニック内視鏡センターは、皆さまの健康維持と早期治療をサポートするために、最良のサービスを提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

津川直也　ミラザ新副院長よりご挨拶



2024年4月1日より、ミラザ新宿つるかめクリニックの副院長に就任いたしました津川直也と申します。この場をお借りし、皆さまに自己紹介とご挨拶をさせて頂きます。

私は日本大学を卒業し、三井記念病院で2年間初期臨床研修を行いました。

その後は東京医科歯科大学の消化器内科の医局に入局し、関連病院で勤務することで消化器内科医として研鑽を積み、消化器病専門医、消化器内視鏡専門医、肝臓専門医を取得しました。また消化器疾患に限らず広く内科疾患を診られるようになりたいという気持ちから、総合内科専門医も取得しております。

東京医科歯科大学では潰瘍性大腸炎、クローン病などの炎症性腸疾患に対しての研究が盛んであったことから、同大学院で炎症性腸疾患に対する免疫細胞の関わりについての研究を行い、博士号を取得しております。

急性期医療を担う病院で研鑽を積んでいく中で、悪性腫瘍、吐下血・血便などの命に関わる疾患から、逆流性食道炎・便秘・過敏性腸症候群などの命には関わらないけれども、生活の質に大きく関わる疾患の治療にも多く携わってきました。

そのような様々な疾患を治療する経験を経て、より細かに患者さんに寄り添い治療をすることが出来るクリニック勤務を希望する気持ちが強くなり、縁あって2023年につるかめ会へ入職させて頂くこととなりました。

ミラザ新宿つるかめクリニックの業務は、健康診断と外来業務の二つの柱で構成されています。副院長に就任させて頂く上で、健康診断では悪性腫瘍や生活習慣病など加療が必要な疾患を早期に発見し各専門領域の医師へ橋渡しをすること、外来業務では患者さんに親身になり近い距離感で関わることを心がけ、些細なことに対しても細やかな治療を行うこと、これらを今まで以上に心がけて日々働かせて頂き、当院を地域の患者様の不安解消の一助となれるクリニックにしていきたいと考えております。今後ともよろしくお願い申し上げます。

小金井つるかめクリニックからのお知らせ

クリニックからのご案内



当クリニックでは、皆さまにより良い医療サービスを提供するため、日々の診療に工夫を凝らしております。この度、ポータブルエコーを診察室に追加で導入いたしました。これにより、従来受診者の皆さまが別室に移動して受けていた超音波検査を、診察室内で直接行うことが可能となりました。診察と同時進行で迅速な検査が行えるため、待ち時間削減に大きく寄与しております。また、診察の流れがスムーズになり、より密なコミュニケーションを取りながら健康状態を把握できるようになりました。

さらには、皆さまのご要望にお応えする形で、大腸内視鏡検査の曜日枠を拡大いたしました。予防医療としての重要性が増している大腸がん検診を、より多くの方にご利用いただけるよう、引き続き体制を整えてまいります。

そして注目していただきたいのが、健診Web予約システムの本格稼働です。このシステムを利用することで、24時間いつでもご予約が可能となり、皆さまのライフスタイルに合わせた健康管理が実現できます。手軽に健診予約ができるので、ぜひ積極的にご利用ください。

当クリニックは、これからも受診者の皆さまの立場に立った施設運営と質の高い医療の提供に努めて参ります。今後とも変わらぬご支援とご愛顧を賜りますようお願い申しあげます。

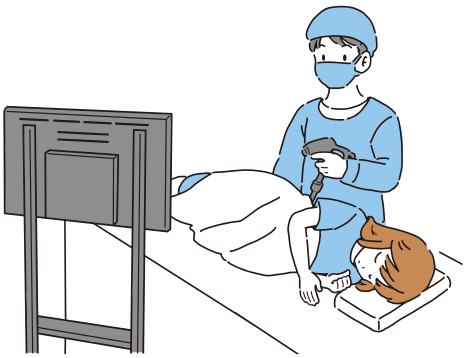
【苦痛の少ない内視鏡検査】

一般的に内視鏡検査は「苦痛を伴うもの」と考えられておりますが、当院における内視鏡検査は皆様に安心して検査を受けて頂けます。

鎮静剤・鎮痛剤を使用しながらの検査が可能です（最終的な鎮静剤の使用可否は当日の医師の判断になります）。

また、胃・大腸内視鏡検査を同日実施可能ですので、何度も検査のために足を運んで頂く必要がありません。

月曜～土曜日まで毎日実施、大腸ポリープ切除も対応可能です。



LINEの友だち になっていただけませんか?

LINE公式アカウント
運営中!

クリニックの最新情報など
役立つ情報をお知らせいたします。

LINE「友だち追加」から下のQRコードを読み取ってください

新宿（本院）	ミラザ新宿	小金井

循環器内科のご紹介

循環器内科は、心臓や血管など血液循環に関わる器官の機能障害や疾患について、その診断や治療を専門とする内科の一分野です。当クリニックの循環器内科では、「皆さまの心臓と血管を守り、豊かな人生をサポートする」をモットーとして、循環器系の疾患に対する予防、診断、治療を行っています。ご存知の通り心臓や血管は生命を支える重要な臓器であり、その働きが損なわれることで様々な健康上の問題が発生します。循環器系の病気は喫煙などの生活習慣や高血圧をはじめとする生活習慣病から引き起こされますが、初期症状が見逃されやすく、突然重大な事態を招くことがあります。そのため、日頃からの健康管理と早期発見が重要です。以下に循環器内科が担当する主な疾患について簡単にご説明します。

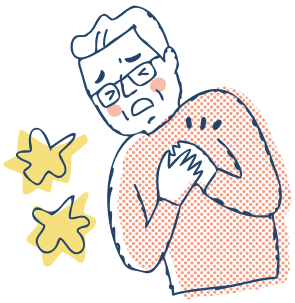
高血圧

高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれ、自覚症状が乏しいまま進行することが多い疾患です。国内では実に4000万人以上が罹患していると言われており、加齢、過度の塩分摂取など様々な要因により引き起こされる代表的な生活習慣病です。血圧が長期にわたって高い状態が続くことで、心臓や脳、腎臓などの重要な臓器に重い負担をかけ、心筋梗塞、脳卒中、慢性腎臓病など様々な合併症を引き起こすリスクが高まります。頭痛やめまい、耳鳴り、動悸といった症状が現れることもありますが明確でないことも多く、日常的な血圧測定や健康診断による早期の発見と治療が重要です。



虚血性心疾患

虚血性心疾患は、心臓への血流が不足することで心臓の筋肉が十分な酸素を受け取れないために起こる心臓病で、狭心症、心筋梗塞などが含まれます。胸痛や胸部圧迫感、息切れ、倦怠感などの症状が特徴で、放置すると心臓の筋肉が壊死を起こす心筋梗塞を起こすことがあり、生命にかかわる重篤な不整脈を併発するリスクが高まります。突然死の主な原因のひとつでもあります。高血圧などの生活習慣病のほか、喫煙などがリスクファクターとされ、多くは心臓の血管（冠動脈）の動脈硬化により引き起こされます。適切な生活習慣の管理と健康診断を含めた定期的な受診により、発症の予防や早期発見、早期治療に努めることが大切です。



心臓弁膜症

心臓には4つの部屋とそれら部屋同士および繋がる血管とを隔てる4つの弁があり、ポンプ機能と共に心臓弁の正常な働きによって円滑な血液循環が保たれます。心臓弁膜症は心臓弁が正しく機能しない状態で、弁口が狭くなって血流の通過が悪くなる狭窄、または弁が閉じる機能が低下する逆流（閉鎖不全）が起こります。息切れ、疲労感、胸の不快感などが見られますが、初期や軽症のうちは症状がない場合もあります。心臓弁膜症は心臓の聴診により見つかる場合も多いため、健診、診察を受けることで早期に発見し、その後は定期的な経過観察や、必要に応じた治療が大切です。

不整脈

心臓は一定の電気刺激とその伝導によって規則的な拍動を保ちます。不整脈は心臓のリズムが異常になる病態で、心拍数が異常に速くなったり、遅くなったり、または不規則になります。期外収縮（上室性ないし心室性）、上室（心房）頻拍、心房細動、心室頻拍、房室ブロック、洞不全症候群など様々な種類があります。動悸、息切れ、胸の不快感、めまい、意識消失などの症状が現れることがあり、重篤な場合は突然死の原因となるなど命に関わる危険も伴います。不整脈も特に症状が現れたときには直ぐに受診をして、早期発見と必要に応じた適切な治療を行うことが大切です。

心不全

心不全は、心臓の血液循環機能が低下し、全身に十分な血液を送ることができない状態と定義されます。上述した虚血性心疾患、心臓弁膜症など様々な心疾患が原因となり、それらの進行した状態であって、単一疾患というよりは症候群と捉えられます。近年では高齢化とともに心不全が急速に増加していて、国内では約120万人が罹患していると推定されており、感染症の拡大に類似していることから「心不全パンデミック」とも言われています。息切れ、むくみ、疲労感などの症状が日常生活を困難にします。生活習慣の改善や適切な薬物療法などにより、症状の改善と病状の進行を抑制することが可能です。

当クリニックの循環器内科では、これらの代表的な疾患を含む多種多様な循環器疾患に対して専門的な診断技術や治療を提供しています。また、緊急を要する場合や高度な医療が必要な場合には速やかに適切な医療機関への紹介を行います。心臓や血管について気になることがあったり、関連しそうな症状があったりする場合には、どうぞためらわず循環器内科を受診してください。

（院長・循環器内科　門前幸志郎）

帯状疱疹とその予防

ワクチンについて知っておきたいこと

新宿つるかめクリニック　川上明夫

帯状疱疹とは

帯状疱疹は、「水痘帯状疱疹ウイルス」によって引き起こされる感染症です。このウイルスは水痘（水ぼうそう）の原因ウイルスで、主に幼少期に感染しますが、水痘治癒後もウイルスが神経の中に潜伏感染しています。普段は免疫力によってウイルスの活動は抑えられていますが、ウイルスが何らかの拍子に再活性化することで何十年も経って帯状疱疹が発症します。

過去に水痘や帯状疱疹を経験したことがある人は、ウイルスが体内に潜伏しているため帯状疱疹のリスクを持っているといえます。特に50歳頃から免疫力が低下しはじめるため、帯状疱疹の発症率が上昇します。またHIV感染、慢性疾患や癌などをお持ちの方は免疫力が低下しているため、帯状疱疹のリスクが高まります。血液疾患や膠原病などで免疫抑制治療を受けている人もリスクになります。ストレスや疲労、睡眠不足、低栄養も免疫力の低下により、帯状疱疹発症リスクが高まります。上記の要因をお持ちの方は、体調管理に加え後述のワクチンについて主治医にご相談ください。

帯状疱疹の症状、後遺症、合併症

初期症状は皮膚の痛みやかゆみです。皮疹の数日から1週間ほど前に生じます。その後丘疹と呼ばれる小さなぶつぶつが痛みやかゆみなどが起こった場所に現れます。丘疹は小さな水ぶくれ（疱疹）に変化していきます。水ぶくれは初め、数ミリくらいの小さなものが数個みられるだけですが、次第に数を増して帯状に分布します。このように疱疹が帯状に集まって生じることから、「帯状疱疹」と呼ばれます（図1）。その後疱疹はかさぶたとなって皮膚症状は治癒します。ただし治癒後もウイルスは神経の中に潜伏感染しています。皮疹は通常、上半身にみられますが（図2）、顔面、特に目の周りに現れることもあります。

発疹がなくなった後も、一部の患者は慢性的で激しい神経痛が続くことがあり（帯状疱疹後神経痛）、日常生活に支障をきたすことがあります。またウイルスが神経にダメージを与えることで、顔面神経麻痺などの神経障害が起こることがあります。帯状疱疹が眼の周囲に現れると、眼に影響を及ぼし、角膜炎やぶどう膜炎などの合併症を引き起こす場合があり、まれに重篤な脳髄膜炎を起こすこともあります。このように帯状疱疹の症状が重篤な場合や顔面に及んだ場合は特に要注意です。

後遺症や合併症は、帯状疱疹の重症度や個人の免疫状態によって異なり、早めの治療や後述のワクチンで、それらのリスクを軽減することができますが、後遺症や合併症が出てしまった場合はペインクリニック科、耳鼻科、眼科、皮膚科、神経内科などそれぞれの症状に応じた専門医に診てもらう必要があります。

帯状疱疹の治療

帯状疱疹の治療はなによりも早めに始めることが重要です。治療にはまず抗ウイルス薬が使われます。抗ウイルス薬はウイルスの増殖を抑え症状の重症化を防ぎ、治癒を早めます。症状が重い場合や免疫機能が低下している場合には、抗ウイルス薬の点滴を行うこともあります。帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛に伴う疼痛を和らげるために、神経痛に特化した鎮痛薬や抗炎症薬などが処方されることがあります。強い痛みが続く場合には、ペインクリニックなどで神経ブロックと呼ばれる治療が行われることもあります。帯状疱疹が眼に影響を及ぼした場合は、眼科治療が必要となることがあります。

帯状疱疹のワクチンについて

どんなに注意していても帯状疱疹の発症や後遺症・合併症は避けられない場合があり、日頃から帯状疱疹の予防を心がけておくことが望ましいです。予防には、規則正しい生活習慣や適度な運動、十分な休息、睡眠に加え、50歳以上の方、または帯状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者を過ぎた方は帯状疱疹の予防接種をご検討ください。ワクチンは、帯状疱疹を発症するリスク低下や、帯状疱疹が発症しても重症度や後遺症を低減効果が期待できます。ワクチンには弱毒化生ワクチンと不活化ワクチンの2種類の帯状疱疹ワクチンがあり(図3)、それぞれ接種スケジュールは異なり、1回または2回接種します。それぞれ一長一短ありますのでどちらを接種するかは主治医や保健所にご相談ください。2023年度より、帯状疱疹ワクチンの接種費を助成する補助事業が始まっています。

(図1)帯状疱疹の典型的な皮膚症状



(帯状疱疹予防.jp© GSK group of companies, all rights reserved.より)

帯状疱疹の症状は通常、体の左右どちらかの神経に沿って帯状に現れます。多くは上半身に見られ、上肢～胸背部が約30%、腹背部が約20%です。顔面、特に目の周りに現れることもあります。

(図2) 帯状疱疹の好発部位

■ 発症する部位別の割合 1)

頭部～顔面	17.6%
頸部～上肢	14.5%
上肢～胸背部	31.2%
腹背部	19.6%
腰臀部～下肢	17.2%

(帯状疱疹予防.jp© GSK group of companies, all rights reserved.より)

1) 石川　博康 他:日皮会誌. 113(8), 1229-1239, 2003



(図3) 2種類の帯状疱疹ワクチンの比較 (東京都保健医療局のHPより筆者が改変)

	乾燥弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
種類	弱毒化生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1 回　皮下注射	2 回　筋肉注射 2 か月以上あける
対象者	50 歳以上	50歳以上、または帯状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者
発症予防効果	69.80%	96.60%
効果持続期間	5 年程度	9 年以上
副反応	接種部位の痛み、腫れ、発赤	接種部位の痛み、腫れ、発赤、筋肉痛、 全身倦怠感、発熱
費用	1 万円程度	4 万円程度（2 回で）
長所	1 回で済む 費用が比較的安い	予防効果が高い 持続期間が長い 免疫が低下している人でも接種できる
短所	持続期間が短め 免疫が低下している人には接種できない 妊婦は禁忌	2 回接種が必要 費用が高い 副反応が強い場合がある

医療法人社団 つるかめ会

3クリニックのご紹介

各クリニックとも天候に左右されない駅近くの好立地です。
安心してご来院ください。

＊クリニックニュースは当院ホームページでもご覧になれます。

新宿つるかめクリニック

HPはこちらから

〒151-0053
東京都渋谷区代々木2-11-15
新宿東京海上日動ビルディング3・4階

●JR新宿駅 南口から甲州街道を初台方面へ徒歩5分
●都営大江戸線・都営新宿線・京王新線 新宿駅6番出口直結

代表・外来予約	健診予約専用
TEL 03-3299-0077	TEL 03-3299-8900
FAX 03-3299-4985	FAX 03-3299-4985
月曜日～土曜日 8:30～18:00	月曜日～土曜日 8:15～17:00



ミラザ新宿つるかめクリニック

HPはこちらから

〒160-0022
東京都新宿区新宿3-36-10
ミラザ新宿7階

●JR 新宿駅中央東口から徒歩1分
●都営大江戸線・都営新宿線 新宿駅1番出口から徒歩5分

外来・健診予約
TEL 03-6300-0063
FAX 03-6300-4114
月曜日～土曜日 8:15～18:00



小金井つるかめクリニック

HPはこちらから

〒184-0004
東京都小金井市本町6-14-28
プラウドタワー武蔵小金井3階

●JR中央線 武蔵小金井駅南口から徒歩1分

代表・外来予約	健診予約専用
TEL 042-386-3757	TEL 042-386-3737
FAX 042-386-7390	FAX 042-316-7794
月曜日～土曜日 8:30～17:30	月曜日～土曜日 8:30～12:00／13:00～17:00

