



あんが  
杏

2025年 1月号

医療法人社団 杏順会  
越川病院  
越川病院訪問看護ステーション  
ケアプランセンター杉並

病院理念  
地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供  
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

## 带状疱疹

带状疱疹とは、水痘・带状疱疹ウイルスの再活性化により神経の走行に沿って痛みや発疹・水疱ができる病気です。多くの方は小児期に感染して水ぼうそう（水痘）に罹っています。治った後も体内に残ったウイルスが、免疫力が低下したときに再活性化して発症するので、インフルエンザやノロウイルスのように周囲に感染している人がいなくても発症します。

### 症状

体の左右どちらかに「ピリピリ」「ジンジン」などの痛み、違和感が出現し、その部位に小さなツブツブの発疹が出てきます。さらに発疹が水ぶくれに変化し帯状に広がります。膿が溜まることもあります。1週間ほどで水ぶくれは破れてかさぶたになり、3週間ほどで皮膚症状は治ります。

皮膚症状が治っても痛みが残る場合があります。ウイルスがいなくなった後も傷ついた神経の症状が残ることを带状疱疹後神経痛（PHN）といい、带状疱疹の合併症の中でもっとも頻度の高い後遺症です。50歳以上の方のおよそ2割がPHNに移行するといわれています。

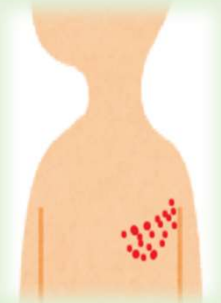
### 治療

抗ウイルス薬を服用することでウイルスの増殖を抑えて、痛みに対して鎮痛薬を使用します。

### 予防

带状疱疹にはワクチンがあります。生ワクチン：乾燥弱毒生水痘ワクチンと不活化ワクチン：乾燥組換え带状疱疹ワクチンがあり、生ワクチンは接種が1回で費用が安いですが、予防効果は50-60%で効果の持続は5-8年、不活化ワクチンは接種は2回（1回目接種から2-6か月の間に2回目接種）、費用は高いですが、予防効果は90-95%、効果の持続は9年以上となっています。50歳以上の方はいずれのワクチンも自治体の助成が受けられます。気になる方は主治医に相談してみましょう。

（文：好士）



## 豆と根菜の ミネストローネスープ

ひと皿で栄養満点！満足感のある具沢山スープを紹介합니다。冷蔵庫に余っている野菜やキノコ類があれば追加アレンジしても美味しいです♪

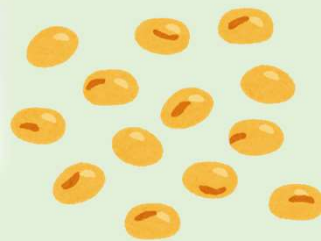
### 【材料(2人分)】

- ・にんにく 1/4片
- ・オリーブオイル 大さじ1

- A
- ・キャベツ 40g
  - ・たまねぎ 50g
  - ・人参 50g
  - ・ごぼう 40g
  - ・ベーコン 40g

- B
- ・トマト缶 200g
  - ・コンソメ顆粒 大さじ1/2
  - ・砂糖 小さじ1
  - ・水 300ml

- ・水煮大豆or 蒸し大豆 100g
- ・塩こしょう 適量



### 【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、Aは1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを入れて熱し、にんにくを炒めたらAを加えてしんなりするまで炒める。
- ③Bを加えて煮込む。
- ④具材が柔らかくなってきたら大豆を加えて全体に混ぜ、塩こしょうで味を調えて完成。

## 大豆

良質なたんぱく質が多く、食物繊維も豊富。不足しがちなたんぱく質を補いつつ、お腹の調子を整えてくれます。ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カルウムなど栄養素も種類豊富。

水煮大豆はゆでる過程で栄養素が流れ出てしまうため、栄養が損失しづらい蒸し大豆がおすすめです。  
(文:栄養科)

## 越川病院のご案内



- ・医療法人社団 杏順会 越川病院  
〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5  
Tel 03-3394-1010 (9:00~18:00)  
Fax 03-3395-3225
- ・越川病院訪問看護ステーション (9:00~17:00)
- ・ケアプランセンター杉並 (9:00~17:30)
- 〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階  
Tel 03-3301-7700 (訪問看護)  
Tel 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)  
(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)  
Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)  
Web <http://www.koshikawa-hosp.or.jp>