

健康 ひとくち MEMO

たいじょうほうしん 帯状疱疹について

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

帯状疱疹は水ぼうそう（水痘）のウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。水ぼうそうが治った後も、ウイルスは体の中に潜んでおり、加齢や疲労、ストレスなどにより免疫力が低下するとウイルスが再び活動を始め、発症します。80歳までに3人に1人がかかると言われており、50歳を超えると発症率が高くなります。

最初の症状は皮膚の違和感やピリピリとした痛みで、その後発疹や水ぶくれが体の左右どちらかの神経に沿って帯状にできます。体だけでなく顔や頭に出ることもあります。多くは皮膚症状が治まると痛みは消えますが、後遺症として痛みが一年以上続くこともあります。帯状疱疹は気づいたらすぐ、お近くの皮膚科などを受診し、体内のウイルス量が少ないうちに抗ウイルス薬を飲み始めるなど、早く治療を始めることが大切です。

● 免疫力が低下しないように過ごす

日ごろから体調管理に努め、免疫力が低下しないように過ごすことが大切です。バランスのとれた食事や、睡眠の確保、適度な運動や心身ともに落ち着いた時間を作るなど、極度の疲労やストレスがたまらないようにしましょう。

● 予防接種（任意接種）

帯状疱疹の予防接種は2種類あります。一つは子どもの水ぼうそう予防ワクチンと一緒に1回接種します。もう一つは最近できたワクチンで2回接種が必要です。いずれも対象は50歳以上の方ですが、それぞれ金額や予防効果などが異なり、持病などにより接種ができない方、注意を要する方がいますので、かかりつけ医や接種医療機関で相談しましょう。このワクチンは個人の病気の予防として接種する任意接種のため、接種費用は全額自己負担となり、金額は医療機関ごとに異なります。

あなたに合う支援プランを一緒に考えます！

くらしサポートセンターえべつ

こんな悩みを抱えていませんか？



さまざまな事情による生活への不安や、新型コロナウイルス感染症の拡大によって収入が減少し、家計が苦しいなどの生活の困りごとなどについて相談をお受けしています（生活保護受給中の方は除く）。

相談内容に応じて、利用者一人一人にあった支援プランを作成し、自立へ向けた支援を行います。

また、くらしサポートセンターえべつで、就労のためのより丁寧な支援が必要と認められた方は「しごとサポートセンターコクリ」を利用できます。

しごとサポートセンターコクリでは、「失業して自信を失った」「働いた経験がない」など、就労への一歩を踏み出せない方へ支援を行います。

相談の内容はどのようなことでも構いません。まずは、くらしサポートセンターえべつへ電話・メール・ファクスでお問い合わせください。

くらしサポートセンターえべつ

（錦町 14-87 総合社会福祉センター内）

平日 8:45 ~ 17:15 相談無料

☎ 375-8987 ☎ 385-1236

Email: kurasapo@ebetsu-shyakyō.jp



不動産の売買・賃貸管理のことは
おまかせください。

不動産の開発

江別市野幌末広町15番地19

TEL 011-385-3311

FAX 011-385-3571

不動産の
開発
https://www.kaihatsu-re.co.jp/

見積り
無料!

住まいのことなら 何でもおまかせ!

増改築 金属・窯業系サイディング
塗装 板金 水廻り

株式会社

αアルファリフォーム
アルファ塗工部

☎ 0120-10-3232 alpha-reform.com

江別市東野幌本町19-22 ☎ 069-0824

まずは
ご相談
ください!



ちょこっと
手話

「冬」
ひじを立てて両手のこぶ
しを握り、左右に小刻み
に震わせる



※ちょこっと手話の動画を公開しています→

◆参加の際のお願い

当日は必ず体温を計測し、受付でお知らせください。
発熱や喉の痛み、風邪症状がある場合は参加を見合わせてください。
新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止になる場合があります。

えべつ市民健康づくりプラン 21
やさしい筋トレ・ストレッチとE-リズム簡単バージョン

筋トレ・ストレッチでウォーミングアップ後、“E-リズム”
の簡単バージョンを学びます。リズムにのって体を動かすことで、
気軽に有酸素運動ができます。定員は30名。

【日 時】 1/17(火) 10:00～11:40

【会 場】 コミュニティセンター

【料 金】 100円(傷害保険料含む)

【持ち物】 汗拭きタオル、飲み物、動きやすい服装と靴

【申込方法】 12/26(月)～1/13(金)に電話で申し込み

【申込・詳細】 保健センター ☎ 385-5252

主催：江別地区地域健康づくり推進委員会

年末年始歯科救急当番医院

月/日	歯科医院 (診療時間 10:00～12:00)
12/31(土)	□ひろはしハートフル歯科 上江別 442-16 マックスバリュ上江別店内 ☎ 376-0330
1/1(日・祝)	□上江別歯科・矯正歯科 ゆめみ野東町 3-1 ☎ 391-7890
2(月・振)	□新栄台歯科クリニック 新栄台 67-21 ☎ 384-1822
3(火)	□きのした歯科医院 野幌屯田町 3-5 ☎ 389-3181


12月 / 1月 休日・祝日当番病・医院(救急・急病)



【診療時間】 内科・小児科 9:00～17:00 / 外科系 9:00～翌朝 9:00 (■印の医療機関は診療時間が異なります) 江別医師会 HP

日 程	内 科・小 児 科	外 科 系
12/4(日)	□溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111 □あずま子ども家庭クリニック(小児科のみ) 野幌住吉町 25-10 ☎ 385-2500	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
11(日)	■むらかみ内科クリニック(乳児事前連絡必要) 大麻新町 7-6 ☎ 387-1555 (診療時間 8:30～17:00)	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
18(日)	□野幌病院(内科のみ) 野幌町 53-5 ☎ 382-3483 ■江別市立病院(小児科のみ) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
25(日)	□大麻内視鏡内科クリニック(乳児事前連絡必要) 大麻東町 31-1 ☎ 386-3366	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
30(金)	■江別市立病院(内科・小児科) 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～17:00)	■江別市立病院 若草町 6 ☎ 382-5151 (診療時間 8:30～翌朝 8:30)
31(土)	□みはらしクリニック(乳児事前連絡必要) 元江別 890-15 ☎ 384-3184 □江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
1/1(日・祝)	□たぐち内科クリニック(内科のみ) 元町 21-12 ☎ 389-7855 □ウルトラ内科小児科クリニック(小児科のみ) 大麻栄町 11-9 ☎ 688-8801 □江別谷藤病院(内科のみ) 幸町 22-1 ☎ 382-5111	□江別谷藤病院 幸町 22-1 ☎ 382-5111
2(月・振)	□はまもと内科クリニック(乳児事前連絡必要) 上江別東町 4-27 ☎ 788-7636 □溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111
3(火)	□友愛記念病院(内科のみ) 新栄台 46-1 ☎ 383-4124 □松尾こどもクリニック(小児科のみ) 高砂町 25-11 江別メディカル 3階 ☎ 384-8819 □溪和会江別病院(内科のみ) 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111	□溪和会江別病院 野幌代々木町 81-6 ☎ 382-1111

※都合により変更される場合があります。詳しくは北海道救急医療情報案内センター(☎ 0120-20-8699、携帯電話からは 011-221-8699)、江別市消防本部(☎ 382-5453)までお問い合わせいただくか、新聞紙上または江別医師会のホームページでご確認ください。

 <p>●北海道産婦人科救急電話相談 <さんびきゅうきゅう> ☎ 290-3299 (年間全日対応 19:00～翌朝 9:00) ●北海道小児救急電話相談 <お子さんの急な病気やけが> ☎ 232-1599 または # 8000 (年間全日対応 19:00～翌朝 8:00)</p>	<p>江別市夜間急病センター<内科・小児科> (年中無休) 診療時間 19:00～翌朝 7:00 (受付 18:30～翌朝 6:30) 錦町 14-5 ☎ 391-0022 ※発熱感冒症状のある方は、来院前にお電話でご連絡ください。</p>
--	--

相続・遺言・成年後見・不動産
会社・法人登記

黒壁健 司法書士事務所

お気軽にご相談下さい

江別市野幌代々木町55-2(学園通沿い)

初回相談無料 TEL.011-375-1642

調査・診断・施工 & 法定報告 塗装 下地改修
創業 56年 江別で培ってきた信頼と実績 防水 リフォーム

安心の1級建築施工管理技士の工事店

株式会社 **サイトウ塗装** 江別市一番町24-1
(コメダ珈琲店さん向かい)
リフォーム ドクター

Tel. 382-5652 www.Reform-Dr.com

スマホアプリお手軽!リフォーム相談室 公開中

Download on the App Store
GET IT ON Google Play