

2026
7月号
2026年7月6日発行
第92号

イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku



《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・人生会議（ACP）って何？
～もしバナゲームを体験～
- ・住民健診の予約受付中
- ・R8年度外来担当表

50歳を過ぎたら要注意！

～3人に1人はかかる「带状疱疹」のワクチンについて～



●なぜワクチンが必要なの？

带状疱疹は、子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが体内に潜み続け、体調不良や加齢による免疫低下で再び暴れだす病気です。体の片側にピリピリとした激しい痛みと帯状の水ぶくれが現れます。50代から急増して70代でピークを迎え、80代以降も多くの方が発症します。

●予防しておくべき理由

带状疱疹は、ただの皮膚病ではなく、3つの大きなリスクがあります。

失明のリスク

顔（目の周り）に出ると、目の神経を傷つけ、最悪の場合、失明に至る危険があります。

難聴 顔面麻痺 のリスク

顔（耳の周り）に出ると、耳の神経に入り込み、顔の半分が動かなくなる「顔面麻痺」や難聴を引き起こすこともあります。

激しい後遺症

皮膚が治った後も、鋭い痛みが何ヶ月・何年も残ることがあります。

これらの一生にかかわるリスクを、ワクチンで大幅に防ぐことができます。

●助成制度のご利用を！

带状疱疹ワクチンは、大変、高額です。今年度、助成対象となっている方は、役場からすでに通知が送られています。**公費での接種対象は、生涯1回のみ**のため、この機会を逃すと、公費にて接種ができなくなります。ぜひご検討ください。（ただし、公費、自費にかかわらず過去に接種歴のある方は、助成対象外です）



報徳診療所

〒519-2505 大台町江馬127

TEL:0598-76-1133



「テセウスの船」という話をご存じでしょうか？

テセウスさんが1つの船を作りました。**その船の古い部品を少しずつ交換して、全ての部品が入れ替わった時「その船は元の船と同じと言えるのか」というお話です。**見た目や機能は、元の船と変わらないものとします。

もし同じだとするなら、あるいは違うとするなら、あなたは何を根拠にそう感じるのでしょうか？

私は全ての部品が入れ替わっても、テセウスの船（元の船）と同じだと感じます。**ぜひこの話とあなたの価値観を、友人や家族と共有してみてください！**

人生会議（ACP）って何？ ～もしバナゲームを体験～

6月17日、松阪中央総合病院の小林副院長ををはじめ、3名の方を講師に迎え、「人生会議（ACP）」をテーマにした出張講座を開催しました。参加者はカードを使った「もしバナゲーム」を体験しました。

人生会議とは、将来、自分の意志を伝えられなくなった時に備え、望む医療やケアをあらかじめ考えるための話し合いです。もしもの時に本人の意志が尊重されるだけでなく、選択を委ねられる家族の負担を減らす大切な役割もあります。

参加者はゲームを通じて、普段は避けがちな「もしもの時や人生の最期」について自身の本音に気づき、周囲と共有する貴重な機会となりました。



**国保ミニドック
総合がん検診
各種がん検診
特定健診
後期高齢者健診**

ご予約の際は、**お手元に受診券**のご用意をお願いします。



**胃内視鏡（胃カメラ）は
毎年希望者多数のため
お早めにご予約ください！**

**予
約
受
付
中**

今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30 ※第2金曜 増井 → 松島	増井	松島	増井	松島	増井 松島※
	午後 13:30～16:30 ※毎週火曜 ～16:00	松島	松島※	松島	増井	増井
	時間外（救急のみ） 17:00～18:00	松島	—	松島	—	増井
眼科	9:30～11:30 三重大学 火曜（第1・3週）					
整形	14:30～16:00 三重大学 金曜（毎週）					

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午 前	なし					
午 後	診療時間 13:30～14:15	増井	—	—	—	—
	往診 14:15～15:00	増井	—	—	—	—

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。