



洛和会丸太町病院は
京都ハンナリーズを
応援しています。

12

2025
December

洛和会丸太町病院 地域連携ニュース

〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代) <https://www.rakuwa.or.jp/maruta/>

救急・総合診療科 より

带状疱疹予防 していますか？

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科 ますなり ゆうた
益成 湧太



带状疱疹という病気をご存じでしょうか。私たちの多くは、幼少期に水痘(みずぼうそう)ウイルスに感染しています。そのウイルスは、体内の神経に無症状のまま潜伏し、免疫が低下した際に、体の片側に痛みを伴う帯状の皮疹を出現させます。

加齢に伴い発症のリスクが増加し、生涯に3人に1人が発症すると言われています。そして带状疱疹の最も注意すべき点が、皮疹が消えた後にも、1~2割の方で長期に痛みが続いたり、筋肉の動かしにくさが残ってしまったりといった後遺症があるという点です。

痛みを伴う皮疹が出現した際には、早期に医療機関への受診をお勧めします。治療は、抗ウイルス薬や鎮痛薬を内服または点滴にて投与します。

そんな带状疱疹ですが、予防法があるのをご存じでしょうか。主に50歳以上の方を対象に予防接種を受けることができます。2~6カ月の間隔を空けて、2回接種をすることで、带状疱疹の発症だけでなく、発症した際の長期の痛みの後遺症を減らす効果があると言われています。ぜひ、かかりつけの先生に相談してみたいかがでしょうか。

2025年度から、65歳の方などへの带状疱疹ワクチンの予防接種が、予防接種法に基づく定期接種の対象になりました。



外来担当医表 救急・総合診療科

★…女性医師

時間		月	火	水	木	金	土
午前8時30分~ 正午	新患	岩田 大輔	柴田 裕介	仲吉 朝基	大江 将史	福井 遼太	益成 湧太
	再来	井上 弘貴	松川 展康	砂川 智佳★	笹松 信吾	山下 恵美★	吉川 聡司
		—	—	上田 剛士	西沢 拓也	島 惇	左近 真之

※日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)は休診です。

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 救急・総合診療科
TEL 075(801)0351(代)



洛和会丸太町病院公式LINEでは
最新情報を定期的に配信しています



新年を祝う日本の伝統的な料理

「おせち料理」の栄養

洛和会丸太町病院
栄養管理室 課長
さかき やすこ
榎 容子



今年も残すところわずかとなりました。皆さんはおせち料理を召し上がりますか？最近ではスーパーやコンビニが年中無休で営業しているため、ご自宅でおせち料理を準備（調理）される家も少なくなっているようです。しかし、おせち料理はさまざまな食材を使用しており、バランスの取れた栄養をとることができます。ぜひ、新年におせち料理を味わってみてはいかがでしょうか？

おせち料理の主な食材と栄養

黒豆



良質なたんぱく質、食物繊維、ポリフェノール、ビタミンE、大豆イソフラボンなどが豊富

伊達巻



卵を材料とするため、良質なたんぱく質やビタミンA、ビタミンB群、Dが豊富

栗きんとん



食物繊維、ビタミンC、β-カロテンが豊富

田作り



カルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富

昆布巻き



水溶性食物繊維、ヨウ素、カリウム、カルシウムなどのミネラルが豊富

紅白なます



大根と人参が含まれ、食物繊維のほか、高血圧や血流改善に役立つ酢の効果も期待

数の子



EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富

海老



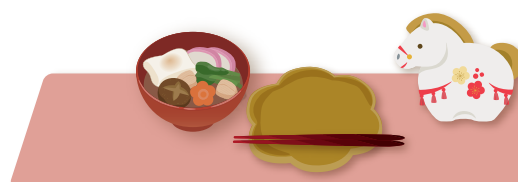
疲労回復に役立つタウリンや、抗酸化作用を持つアスタキサンチンを含む



おせち料理は、黒豆や栗きんとんなどからビタミン、ミネラル、食物繊維がとれる一方、保存食としての役割から「糖分」や「塩分」を多く含んでいます。また、野菜不足になりやすいため、酢の物や蒸し野菜をプラスする、食物繊維の多い料理から食べる、糖質の多い料理を最後にとるといった工夫をすることで、栄養バランスを整えることができます。おせちを楽しむ際には、適量を心掛けることが重要です。おせち料理の各品目を適切に組み合わせ、バランスの良い食事として楽しむことで、健康的な新年をはじめましょう。

おまけ：食べすぎ防止のために

- ◆ 食べる前に必要な分を皿に取り分けておく。
- ◆ お雑煮のお餅は個数を決めてみましょう。



当院では24時間365日、急患・救急診療に対応しています。また、受け入れ可能な医療機関が少ない耳鼻科の夜間救急にも対応しています。（月～金曜日 午後7時～11時）<https://www.rakuwa.or.jp/maruta/kyukyu/>

お問い合わせ

洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075(801)0351(代)