

白鳥病院だより



2026 年
5 月 1 日

発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

带状疱疹・肺炎球菌の定期予防接種を実施します

今年も、**带状疱疹**および**肺炎球菌**の定期予防接種を実施します。

実施期間は、どちらも令和 8 年 4 月 1 日から令和 9 年 3 月 31 日です。

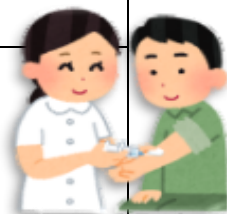
接種を希望される方は、事前に予約（中央受付もしくは電話）をしてください。

東かがわ市より郵送された予診票に必要事項を記入して、予約日に予診票・マイナンバーカード（保険証）・診察券を持参して中央受付へお越しください。

接種後に、『予防接種済証』をお渡しします。

なお、住民税非課税世帯または生活保護世帯の方は、事前に確認書類を準備して予約日に持参してください。

	带状疱疹	肺炎球菌
対象者	① 令和 8 年度に 65 歳・70 歳・75 歳・80 歳・85 歳・90 歳・95 歳・100 歳になる方 ② 接種日において満 60 歳以上 65 歳未満で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に著しく障がいがある方（身体障がい者手帳 1 級相当）	① 65 歳の方 （65 歳の誕生日の前日から 66 歳の誕生日の前日まで） ② 接種日において 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に著しく障がいがある方（身体障がい者手帳 1 級相当）
接種回数	2 回（2 か月あけて）組換えワクチン使用	1 回
接種費用	13,200 円（6,600 円×2 回） 東かがわ市内に住所のある方 住民税非課税世帯 8,000 円（4,000 円×2 回） 生活保護世帯 0 円 定期接種以外の方 43,032 円（21,516 円×2 回）	2,500 円 住民税非課税世帯 0 円 生活保護世帯 0 円 定期接種以外の方 11,396 円
注意事項	・带状疱疹にかかったことのある方も定期接種の対象者になります。 ・ <u>2 回目の接種時期が定期接種の対象年齢外となった場合</u> 、2 回目は定期接種として認められません。	・過去に成人用肺炎球菌ワクチン（23 価や 20 価）を接種されたことがある方で、65 歳時に 20 価の接種を行う必要がないと認められる方は、定期接種の対象外となります。



家庭で血圧をはかりましょう

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を内側から押す圧力のことです。心臓は収縮と拡張を繰り返して、全身に血液を送り出すポンプの役割をしています。

血圧には、上の血圧と下の血圧があります。

*上の血圧は、心臓が収縮して血液が送り出されているときの最も高い血圧

*下の血圧は、血液を送り出した後、心臓が拡張したときの最も低い血圧



正常血圧は 120/80mmHg (家庭で測定したときは、115/75mmHg) 未満
140/90mmHg (家庭で測定したときは、135/85mmHg) 以上で高血圧と判断されます。

*上の血圧と下の血圧の差が大きいときは、太い血管が硬くなっている(動脈硬化)可能性があります。

*左右の腕で血圧の差が大きいときは、血圧の低い側の血管が狭くなっている可能性があります。

高血圧は進行性の病気です。対策をしないとどんどん悪化します。

自覚症状がないからといって放置してしまう人がいますが、高血圧が原因で起こる重大な病気として脳卒中(脳血管障害)、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、末梢動脈疾患、慢性腎臓病や腎不全、眼底出血などがあります。また、認知症とも深い関係があります。

高血圧を早めに発見し、それ以上進まないようにするためには、血圧の測定が大切です。

血圧の正しい測定方法は

- ①背もたれ付きの椅子に、背筋を伸ばして足を組まずに両足を床につけて座ります。
- ②1-2 分安静にします。
- ③手のひらを上向きにして、腕をテーブルの上に置きます。
- ④カフは肌に直接または薄手のシャツの上から、カフと腕の間に指が 1 本入る程度に巻きます。厚手のセーターの上からは、カフを巻かないでください。
- ⑤腕の力を抜いて、カフの中心を心臓(目安は乳首)の高さと同じにして測定します。
同じ高さでないときは、ひじの下にタオルなどを置いたり、椅子の高さを調節します。

注意事項

- ①静かで暑すぎたり、寒すぎない部屋で (寒いときは、暖めてから)測定します。
- ②朝は起きて 1 時間以内、排尿後、朝食前、薬の服用前に測定します。
- ③夜は、入浴・飲酒・カフェイン摂取・食事の直後は避けて就寝前に測定します。
- ④測定する時刻を決めるのではなく、毎日同じ条件で測定します。
- ⑤血圧の値は、ノートに記録しましょう。

朝方、急激に血圧が上昇する早朝高血圧や夜間に血圧が高くなる夜間高血圧があるので、朝と夜の2回血圧を測定することが推奨されています。