



市政羅針盤

染谷絹代市長が自ら、市政運営の方針を分かりやすくお伝えします。☎秘書課 ☎36-7117

今月のテーマ たいじょうほうしん 带状疱疹ワクチン接種の助成を開始します

～人生100年時代 健康で健やかな毎日をめざして～

■ 人生は100年時代

今年も桜の便りが聞かれる季節になりました。見事に咲き誇る姿とその散り際の潔さから日本人が最も好む花とされ、ご自分の人生と重ね合わせて眺める方も多いのではないのでしょうか。今月は、人生100年時代の自立した生活と健康寿命の延伸を目指して、本年4月1日から始まる带状疱疹ワクチン接種助成事業を紹介します。

まずは、皆さんが長寿になったというお話からです。令和3年の厚生労働省の発表をみると、平均寿命は男性81.47歳、女性87.57歳ですが、実際にはもっと長生きする人が多いと統計で示されています。出生者のうちちょうど半数が生存すると期待される年数を「寿命中位数」といいますが、令和3年は男性84.39歳、女性90.42歳でした。90歳まで生存する割合は、男性27.5%、女性52.0%。ちなみに、最も死亡する人が多い「死亡年齢最頻値」は、男性88歳、女性93歳となっています。(厚生労働省「簡易生命表」より)

これらの数字を見ても「人生100年時代」は現実のものとなっていることが分かります。「そんなに長生きしても友達がなくなるだけ」「家族に迷惑をかける」「お金が心配」と悲観的に考える方もいらっしゃると思いますが、どうせ生きるなら何事も前向きに、明るく楽しく生きてみませんか。

■ 安心して暮らすための市の施策

当市は高齢者の皆さんに、住み慣れた地域で安心して住み続けていただけるよう、さまざまな施策を展開しています。具体的には、医療や介護を必要とする状態になってもできる限りご自宅で暮らせるよう、介護予防・生きがいづくり・24時間訪問看護ステーションなどの事業に取り組んでいます。「しまトレ」や「居場所」の実施箇所数を増やすとともに、これまで取り組んできた地域における「医療」「介護」「予防」「住まい」「生活支援」が一体となった地域包括ケアシステムを推進していますので、何か心配事があればお近くの「高齢者あんしんセンター」(地域包括支援センター)にご相談ください。

■ 带状疱疹の症状と予防策

いよいよ本題ですが、皆さんの健康寿命延伸の一助として、本年4月1日から50歳以上の市民を対象に带状疱疹ワクチン接種1回につき4,000円を助成します。

带状疱疹は、加齢・疲労・ストレスなどによる免疫力の

低下が発症の原因になることが多いといわれ、その痛みは肌着に触れても激痛が走るほどだそうです。また、50歳代から発症率が高くなり、80歳までに3人に1人が発症するといわれています。ワクチン接種で発症や重症化を予防できますが、費用が高額のため接種をためられる方も多いと聞きました。

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが多数集まって帯状に生じます。症状の多くは上半身に現れ、顔面、特に目の周りにも現れることがあります。多くの場合、皮膚症状が治ると痛みも消えますが、神経の損傷によってその後も痛みが続くことがあり、これは「たいじょうほうしん こんしんけいつう带状疱疹後神経痛」(PHN)と呼ばれ、最も頻度の高い合併症です。また、带状疱疹が現れる部位によって、角膜炎、顔面神経麻痺、難聴などの合併症を引き起こすこともあります。

■ ワクチンを接種して健康で健やかな毎日を

ワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンがあります。生ワクチンは、病原体となるウイルスや細菌の毒性を弱めたものを原材料として、不活化ワクチンは、病原体となるウイルスや細菌の感染力を失わせたものを原材料として製造されています。接種費用は、生ワクチンで6,000～1万円、不活化ワクチンは2万～2万5,000円かかるそうです。また、生ワクチンは1回接種のみで効果持続期間は5年、不活化ワクチンは2回接種が必要で(助成金も4,000円×2回出ます)、効果持続期間は10年程度といわれています。実際のワクチン接種については、それぞれの医療機関にお問い合わせください。

高齢になっても、元気いっぱい何事にも前向きに挑戦できる生活の質を維持するためにも、带状疱疹ワクチンの接種をぜひご検討ください。



パワーリハビリ教室の様子