

巳年では初めてとなる第122回「ほほえみ交流カフェ」が1月7日に開催されました。前日来久々に降った雨も上がり、会場は多くの参加者が集い、賑やかな新年の挨拶で溢れました。



シニア	25名	(内1名 ZOOM)
講師	3名	
葛が谷 CP	1名	
都筑地区センター	1名	
見学	1名	
葛が谷薬局	2名	
スタッフ	9名	計42名



小泉代表挨拶に続き、葛が谷 CP の中村さんからは「入浴時のヒートショック」と1月28日開催「介護者の集いーハンドケアー」のチラシを配布いただきました。



都筑地区センターの桑田さんからは2月16日開催の「プラモデル講座」へのお誘いがありました。

挑戦するのは一世を風靡した「スカイライン」！

また、ネイリストの吉野さんが見学に見えられました。近いうちに講演をお願いできる機会があればと考えています。

さて本日の講演は葛が谷薬局さんによる「带状疱疹」(佐伯さん)と「マイナ保険証」(宮本さん)のお話です。



### 「带状疱疹」

TVでもよく啓発CMを見かける病気です。子供のころに罹った水疱瘡ウイルスが体内に潜み、加齢やストレスなどにより免疫力が衰えると再び暴れだすことで発症します。3人に一人は発症し、年齢層は60歳代を中心に50歳代から70歳代が多く、女性が男性より多いそうです。

まずは皮膚がピリピリするなどの違和感から始まり、赤い斑点が神経節に沿って現れ、水膨れやただれと進み、皮膚を感じる痛みも増幅。

厄介なのは、かさぶたが瘢痕となり残ったり、神経痛、顔面に発症した場合は、顔面麻痺や眼球、聴覚への影響がでる場合も。

重症化させないためには早めの治療が大切。「抗ヘルペス薬」の服用が中心で、痛みや合併症の防止、後遺症リスクの軽減などが期待されると。また冷やすと痛みが強くなるとのことで、患部を温めることもよいそうです。

また、ワクチン接種という手もあります。ワクチンは2種類

	接種回数	効果持続	有効性	費用
生ワクチン：	1回	5年～10年	50%	4～1万円
不活化ワクチン：	2回	10年	90%	4万円

自治体によっては補助があるようですが、残念ながら横浜市は全額自己負担です。決してお安くはないです。発症して辛い思いをするならワクチン接種でしょうが、さてどちらをとりますか。因みに筆者は子供のころに水疱瘡に罹った記憶がなく、この歳になってからの水疱瘡は带状疱疹どころではなくなるので、ワクチンを打っています。えっ？ もちろんお安い生ワクチンですハイ。そろそろ再度打つべき時期が近いかと。トホホ  
頂いたパンフレットで勉強のし直しです。

### 「マイナ保険証」



昨年の12月2日以降、従来の保険証は新たに発行されません。TVや新聞と幾度となく報道されていますので、皆さんご存じです。でも正確に理解していますか。

頂いたパンフレットに沿っておさらいをしました。

1. マイナ保険証を持っていない方には現行保険証の期限切れ前に資格確認書が無償で交付されます。 交付を受けるために改めて申請をする必要はありません
2. 後期高齢者医療制度被保険者には、マイナ保険証の有無に拘わらず無条件で資格確認書が交付されます。
3. マイナ保険証を持っていてもマイナカードの利用が困難な方は申請すれば資格確認書が無償で交付します。

ということで、 マイナカード所有の有無、マイナ保険証利用登録の有無に拘わらず、現行保険証と同等の「資格確認書」が交付されるため、心配は無用ということのようです。

マイナ保険証のメリットは

1. 過去の医療データを活用した医療行為が可能、
2. 高額医療費の一時立て替えが不要となる
3. 救急現場での応急処置などが活用可能

などが挙げられます。

個人情報の流出や誤登録の懸念が指摘されるマイナカードですが、重要な個人情報がカード自体に入っているわけではありません。 また、例として医療機関でカードを使った場合に医療機関が参照可能なのは、現行の保険証情報と本人が同意した過去の医療履歴や投薬情報に限定されています。(例えば金融機関情報や納税情報が知られることはありません)

だからと言って、マイナ保険証を使おうと喧伝するわけではありません。各自がマイナ保険証の仕組みを正しく理解して納得して判断することが大事ですね。

葛が谷薬局さん、ご多忙の中お話しくださり有難うございました。



さて、1月生まれは85歳になられる男性お一人。  
1年1年長生きを目指しますとのこと。  
おめでとうございます。

(お誕生日の伊豆原さん)

そして、お楽しみコーナーは「ラフターヨガ」応しく会場を笑いの渦で満たします。



講師は、

『みっちゃん』『あっちゃん』『いさちゃん』

インドのお医者さんが30年ほど前に提唱した  
笑いヨガを組み合わせた健康法です。まずは  
手拍子と掛け声で準備体操の後、深呼吸。  
そして童心に帰って笑います。また笑います。  
ひたすら笑います。……

これが予想以上に疲れます。皆さん途中からバテバテ状態です。横隔膜の  
上下って随分と体力を使うものですね。でも、楽しくもないのに笑うことが  
どうして良いのでしょうか。実は脳は本当に楽しくて笑っているのと、無理やり  
笑っているのを区別できないということです。幸福ホルモン「セロトニン」は無理  
やり笑っても分泌されるのだそうです。つまり「楽しいから笑う」と「笑うから  
楽しい」どちらも真実ということです。

『みっちゃん』『あっちゃん』『いさちゃん』 楽しく疲れることが出来ました。  
有難うございました。

ということで、本日の体操は少し軽めに足首回し、脚上げの後、耳たぶを  
引っ張ったり折ったりして耳の血流改善を図りました。  
歌川さん有難うございました。

最後はいつものように「ふれあい丘の街」を参加者全員で元気に合唱してお開きとな  
りました。次回は2月4日です。お楽しみに。

