



① お池にはまって さあ大変  
 どんぐりころころ 遊びましよう  
 坊ちゃん一緒に 遊ばましよう  
 ② どんぐりころころ よろこんで  
 しばらく一緒に 遊んだが  
 やっぱりお山が 恋しいと  
 泣いてはどじょうを 困らせた



言語学者であり邦楽研究家でもあった金田一春彦が「日本三大童謡の一つ」と評して久しい「どんぐりころころ」ですが、令和の教科書からはその姿を消しているようです。  
 「どんぐりころころ」は、終戦後の昭和22年に国定教科書に掲載されました。時をずらし昭和25年から始まった植林運動により、「お山の状況は大きく変わり、現在は温暖化によるブナどんぐりの不作、カシノナガキクイムシの北上によるナラ枯れの広域発生による採食用どんぐりの激減という状況を生んでいます。  
 昨今「どんぐり」と聞くと、「熊の冬眠準備は大丈夫か」と心配になります。この曲がつけられた大正時代と同じようにとはいかないまでも、旧来の日本の里山風景を復興し、熊と人間が共存できるようにはならないものでしょうか。

### 带状疱疹ワクチン

本紙先月号で任意接種ワクチンとして紹介させて頂きました带状疱疹ワクチンですが、現在限られた市区町村で接種に対する補助金が出されておりますが、来春には高齢者向けに国が接種費用を公費で補助する定期接種指定が見込まれており、最近では带状疱疹ワクチンのテレビCMを目にする機会が多くなりました。期待されるその予防効果も大きいため、詳しく取り上げてみたいと思います。  
 そもそも带状疱疹とは、子供の頃などに感染した水ぼうそうと同じウイルス「水痘・带状疱疹ウイルス」が、体の中で再活性化することによって発症する皮膚の病気です。日本人成人の90%以上は、带状疱疹の原因となるウイルスがすでに体内に潜んでいる可能性があり、50歳を過ぎると年齢の上昇に、感染症や大手術の後、抗がん剤治療など、免疫が低下して带状疱疹の発症が増え始め、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症、50歳以上の方は2割の人に帯状疱疹の症状といわれています。  
 帯状疱疹の症状には、通常、胸部、腹部または顔面などに痛みを伴う水疱やかゆみを伴う発疹が現れ、しばしば灼熱感、発赤、または刺すような痛みを伴うこともあります。さらに、発疹が消えた後、带状疱疹後神経痛という痛みが数か月から数年、一生続くこともあり、目や耳の神経が害されると視力低下やめまい、耳鳴りといった合併症がみられることもあります。  
 高血圧・糖尿病・リウマチ・腎不全といった基礎疾患がある方は、带状疱疹の発症リスクが高くなるという報告もあります。具体的には高血圧の方は1.9倍、糖尿病の方は2.4倍の発症率であるという報告があります。

### ワクチンの種類

現在、带状疱疹ワクチンは、主に以下の2種類です。

- ① シングリックス（不活化ワクチン）  
 50歳以上で97.2%、70歳以上でも91%の発症予防効果があり、带状疱疹後神経痛の予防効果も85.5%と非常に高いです。2回接種が必要ですが、予防効果は10年後も80%を超える長期予防効果が確認されています。
- ② 弱毒生水痘ワクチン（生ワクチン）  
 60歳以上で51.3%の発症予防効果があり、8年目には31.5%まで低下しますが、接種回数は1回ですが効果は5年程度と言われています。

予防効果が高いと言われているのは、シングリックスです。特に免疫力が低下している人に推奨されています。一方で接種費用が1



弱毒生水痘ワクチン（生ワクチン）の価格は2000円〜25000円程度と高額です。効果期間は5年程度と短く、免疫力が低い方には推奨されていません。どちらが良いかは個々の健康状態や年齢により異なるため、迷われる方は医師に相談されることを、お勧めします。  
 ここでは表示している接種費用は全額自己負担の場合の金額であり、接種補助金を出している市区町村の補助額も半額程度であれば、それ以下もありという状況です。お住いの市区町村へは確認をお勧めします。また、来年春以降に定期接種に指定された後の負担額については不確定のため、ご案内出来ない事をお許しく下さい。



### 夏も冬も過度な我慢は禁物

筋肉量が少なく、気温の変化を感じにくいなど、熱中症になりやすいのと同じような理由で、高齢者は低体温症にも注意が必要です。低体温症は体の深部体温が35度以下に下がってしまうことで、体温が低くなるほど死亡率が高まる危険な状態です。兆候としては、身体が震える、疲労感を感じる、思うように動けなくなる、過呼吸、多尿があげられます。  
 高齢者の場合、暖房をつけずに寒い部屋の中でじっとしていることで低体温症のリスクが高まります。

ストーブやエアコンを上手に利用して家の中の最低温度は18度以上にし、身体にこたえないことが大切です。取り返しの付かないことにならないように、できることから対策していきましよう。辰年も残りわずかになりましう。暖かくして健やかに過ごしてください。

