



愛知三の丸病院 だより 冬の増刊号

平成 28 年 12 月

健康アドバイス

インフルエンザの予防について

愛知三の丸病院 院長 松波 龍幸

今年もそろそろインフルエンザの流行する時期になってきました（毎年12月から1月にかけて猛威を振るいます）。今回はその予防についての話をしたいと思います。

※インフルエンザ一番の予防はご自身の免疫力を高めることにつきます。

○免疫力を高める食事：オメガ3脂肪酸→青魚、クルミ、亜麻仁油、ゴマ油など。

○ビタミンD→さけ、青魚、卵黄、しいたけ。毎日、適量のニンニク。

○白砂糖は免疫をおとすので控え目に。

○十分な睡眠

○適度な運動と日光浴：血液の循環を良くし、リンパの流れをよくします。

○ストレスを減らす。仕事・勉強で無理をせず毎日楽しく過ごす！

○体を冷やさない（体を冷やすと代謝が低下しがちです）

具体的な予防策としては、

●外出後は、泡洗浄を用いた手洗いとうがいの習慣にする

・手は知らぬ間にあちこち触れており、病原菌を運ぶ媒体になる可能性があります。石鹸を用いて十分に泡立て、流水で十分洗い流します。

・うがいも、効果的なうがい方法を覚えて行うことが大切です。まずは、①ぶくぶくと口腔内をゆすぐ、②上を向いてガラガラうがいを行って吐き出す ③再度、もう一期口腔内を軽くゆすぎます。水道水によるうがいで十分な効果があるとされています。

●部屋の乾燥を予防する

・鼻腔や咽頭粘膜が感想すると、病原菌をブロックする力が低下します。冬は暖房を使って部屋の湿度が低下

します。加湿器を適度に 使ったり、コップ一杯の水を部屋におくなどの工夫をすることをお勧めします。

●外出時はマスクを着用する

・インフルエンザウイルスをマスクで完全にブロックすることは難しいですが、口腔内の加湿を保つことやほこりをブロックする、自分の咳やくしゃみなどのブロック効果があります。

● インフルエンザ流行時期は、満員電車や人ごみを避ける

など養生訓的には以上のことが考えられます。

医学的な対策としては、「流行前にインフルエンザの予防接種を受けること」があげられます。昨今ネットなどをみると「インフルエンザワクチンの効果がない」とか「毒」だとか中傷する無責任な意見や書き込みが散見して

いますが、実のところはどうでしょうか？

予防接種を受けないでインフルエンザにかかった人の70～80%の人は、インフルエンザの予防接種を受けていれば、インフルエンザにかからずすむか、かかっても症状が軽くすむという有効性が証明されています（反対意見の人は、20～30%の人はワクチン無効であるから意味がないと叫んでいます）。しかし高齢者の場合は、インフルエンザによる入院・死亡を減らすことがすでに証明されています。また、ワクチンが無駄だという考えの方の理屈は、「そもそもインフルエンザは毎年変異しているため、ウィルス株は無数とされている。WHO（世界保健機構）の推奨した株と国立感染症研究所などによる我が国の流行状況などの予測から今シーズンのワクチン製造株が5～6月に決定され製造されることから、予測がはずれたら意味がない。」ともあります。ただ現在まで予測と流行したウィルス株はほぼ一致しています。

現在我が国で使用されているインフルエンザHAワクチンは、有精卵を用いて作られ、ホルマリンで不活化（病原性をなくすこと）したものです。したがって、卵アレルギーの強い人は要注意です（その人にとって“毒”ともい

えます）。また、ワクチン製剤の汚染防止のため防腐剤（エチル水銀化合物のチメロサル）が含有されているため、「水銀は毒だから・・・」と拒否反応を示す人もいます。ただその含有量は米国の10分の1の4～8 $\mu\text{g}/\text{mL}$ であり問題ありません。ただ、チメロサル含有のため注射後に局所の発赤、腫脹、疼痛などが起きるようです。通常2～3日で消失します。

以上のことから考えますと、「多くの人はワクチンをした方がよい。」という考えになるかと思えます。

ワクチンを接種してから効果がでるまで、約2週間は必要と言われていま（インフルエンザにその間は罹患してもワクチンの効果はないかもしれません）。日本ではインフルエンザは12月～3月頃に流行すると言われていますが、インフルエンザのピークは、毎年1～2月と言われるので、インフルエンザワクチンを接種する時期は、遅くとも12月までに接種しておくといと思われま。また、インフルエンザワクチンの効果は、約5ヶ月程度と言われていま。受験や旅行なので予定が決まっている方は、そのイベントが予防接種の効果が高い時期に来るように接種をすると良いと思われま。

接種回数は、13歳未満は2回（用

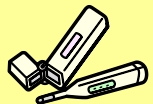
量が大人と違いますが・・・）。13歳以上は1回でよいとされていますが、前述の受験生や職業上どうしてもインフルエンザに罹患したくない人は、1～4週（最も効果的なのは3～4週）間後にもう一度接種する2回法で、免疫の増幅効果（ブースター効果）を期待します。

ワクチン接種を受けることが好ましくない方は、

- (1) 明らかに発熱している人（37.5℃以上）
- (2) 重篤な急性疾患にかかっている人
- (3) 過去にインフルエンザワクチン接種でアナフィラキシーショックを呈した人

などです。

平成28年（2016）年は、春先の熊本地震でワクチン製造メーカーが被災したことから、ワクチン生産量は減少します。幸い愛知三の丸病院においては例年のワクチン必要量は確保されておりますので、インフルエンザ予防接種を希望される方は今からでも遅くはありませんから、ご来院ください。お待ちしております。



今どきの「体温計」事情

愛知三の丸病院でのインフルエンザワクチン接種時、みなさんの体温を額に **ピッ** とかざす体温計で測定しています。測定時間はなんと2秒！



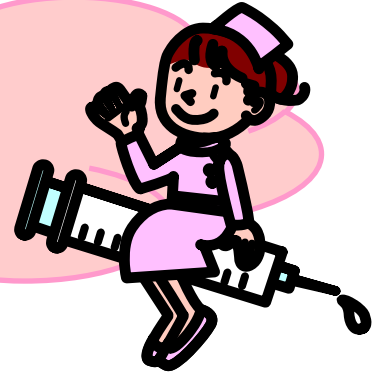
あまり馴染みのないこの体温計。本名は「皮膚赤外線体温計」と言います。体に触れずに素早く測定できる優れものです！測定した額の温度と室内温度を基に腋の下の温度に換算する仕組みです。

でも、便利な反面、デメリットも…。額が汗で濡れていたり、寒いところから来て額が冷えた状態ではすぐに測定することはできません。

当院では、みなさんを出来るだけお待たせすることなく、ワクチン接種を受けていただくために取り入れています。場合によっては通常の腋の下に挟む体温計を併用することもあります。

「額にかざす体温計」と「腋の下に挟む体温計」、それぞれの良さを上手に見極めて使用していくことが良い方法です。

インフルエンザ 予防接種受付中！



インフルエンザの予防接種は受けましたか？

愛知三の丸病院では、**どなたでも外来診療時間内に予防接種を受けることができます。**
接種をご希望の方は、下記までお問合せください。

また、予約制のため、**必ず事前予約をお願いします。**

なお、地共済インフルエンザ予防接種補助事業での接種対象の方は、予約方法、接種金額等異なりますのでご注意ください。

電話番号 052-961-7012

予約受付時間 月～金曜日 9:00～17:00

予約時間等（詳細はお問合せください。）

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	—	○
午後	○	○	—	○	—

接種金額 3,600円

編集後記

街路樹は紅葉も終わり、ハラハラと枯葉が舞い落ちてくる季節になりました。鍋料理やおでんなどの冬ならではの食べ物を堪能したり、ウィンタースポーツを思う存分楽しみたいものです。

当院スタッフは、みなさまが寒い冬も毎日元気に過ごすために、風邪予防と健康な体づくりをしてくお手伝いをしていきたいと思っております。

愛知三の丸病院

住所 名古屋市中区三の丸3-2-1

電話(代表) 052-961-7011

県庁内線 4974

E-mail aichi-sannomaru-hp@oregano.ocn.ne.jp

URL <http://www.sannomaru-hp.jp/>

病院ごよみ

H28.1 2.1 現在

専門的な診療と、専門スタッフによるサポート事業を行っています。ぜひご利用ください。

	一般診療 (内科/外科/歯科/眼科/皮膚科)	アレルギー性鼻炎 (花粉症) 外来	薄毛治療		禁煙治療 (※1)	インフルエンザ 予防接種(※2)		愛知県職員健診 ・人間ドック(※2)		出張 研修・相談 (※3)
			自費	自費		共済事業	自費	共済事業	自費	
4月	診療時間内であれば いつでも、とんでも受診していただけます。	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→	←→
5月										
6月										
7月										
8月										
9月										
10月										
11月										
12月										
1月										
2月										
3月										

※1 地方職員共済組合愛知県支部の補助事業をご利用ください。

※2 地方職員共済組合愛知県支部の補助事業をご利用いただけます。また、自費での受診もできます。

※3 看護師、薬剤師、歯科衛生士による「健康に関する研修」や「出張巡回健康相談」を希望する地方機関において行います。
実施の1ヶ月前までに申し込みが必要です。

