



インフルエンザワクチンが始まります

医師 大原 紗矢香

十月になりました。早いもので今年もあと三か月です。

今年も今月から、六十五歳以上の方を対象としたインフルエンザワクチンの接種を開始します。来月十一月からは、六十五歳未満の方の接種も開始します。

「インフルエンザの予防接種をしませんか？」と声をかけると、「今までかかったことないからしない」「予防接種をしてもかかるとは思いたらない」という言葉をいただくことがあります。

厚生労働省のホームページに、インフルエンザについてのQ&Aがありますので、興味のある方は読んでいただきたいですが、かいつまんで参照します。

インフルエンザのウイルスは口や鼻から体の中に入り、細胞の中で数を増やします。この状態を「感染」といいますが、ワクチンには残念ながら、感染を抑える効果はありません。

ウイルスが増えると数日間の潜伏期間を経て、発熱などのインフルエンザの症状がでてきます。この状態を「発症」といい、ワクチンには発症を抑える効果がある程度認められています。



発症後、多くの方は一週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症などの重い合併症が現れ、入院したり死亡したりする人が出ます。これを「重症化」といいますが、ワクチンは重症化を抑える効果が高いと考えられています。

厚生科学研究班によると、六十五歳以上の健

康な高齢者については約四十五パーセントの発病を防ぎ、約八十パーセントの死亡を防ぐ効果があったと報告しています。

また、ワクチンには集団免疫の効果も期待されています。集団免疫というのは、集団内に免疫を持つ人が多くなることで、病気を防ぐもの。流行を防ぐというものです。

これはインフルエンザだけに限ったことではなく、古くは天然痘のワクチンが広まったことで、地球上から天然痘という病気はなくなりました。百日咳やジフテリアといった



ワクチンの定期接種が広まっている病気について、大きな流行が見られないこともあげられます。子供さんのエボ、肺炎球菌ワクチンが定期化され、多くの子供さんが接種できるようになったために、これらの細菌が原因で起こる細菌性の髄膜炎発症が少なくなったことも報告されています。

この十月から、子供さんの水ぼうそう、大人の肺炎球菌の定期接種も始まります。

ワクチンをうっても免疫ができない場合もあるため、百パーセント効果が保証されるわけではありません。また、ほかの薬と同じく、副作用が全くないものではありません。

ワクチンをうった方がいいのかどうか。うつことかどうかというメリットがあって、うたないことかどうかというデメリットがあるのか。一人一人が考えたうえで、ワクチンをうつという選択をしてただけのお手伝いができるようにする。それもかかりつけ医の大切な仕事であると考えています。ご質問があれば、担当医まで声をかけてください。

診察前の血液検査について

看護師 宮井 由里子

診察前に、血液検査をさせて頂いています。その時に、「お食事は何時でしたか?」とお聞きしている患者さんがたくさんいらっしゃいます。患者さんは、「七時でした」など教えて下さっていますが、時々、「それは、食べ終わりましたか?」とか、「薬を飲んでからですか?」と、「質問頂きます。私たちの聞き方もあいまいですね。「朝食を食べ始められたのは、何時でしたか?」あるいは、「いただきます、をして下さったのは何時でしたか?」とお聞きした方が分かりやすいですね。

中には、必ず朝食を抜いて血液検査をしてもらう、と決めておられる方もあります。先生からの指示がない限り、朝食を抜いて頂く必要はありません。診察時間が遅い(例えば十時頃)にも関わらず、朝食を抜いて来て下さる方があります。空腹を我慢するのは体に良くないですし、昼食からの食事のリズムにも影響します。食べ始め、いただきますの時間を覚えておいて頂ければ、食事〇時間で血糖値は〇〇と、診察の役に立たせてもらいます。

診察の日だけ『特別の血糖』ではなく、みなさん『普段の血糖』を教えてくださいたいと思っています。診察一〜二日前から急に食事を減らす必要はありません。しかし、患者さんの中には、一か月を大きな目安にして、診察日のある前後の週は食事を減らすなど、食事のコントロールをされておられる方もあります。一日一日を決められたカロリーの中で食事するのは理想ですが、毎日の事でもあり、色々行事が入ると思うようにならない事が多いので、よほど極端にならなければ前述のような長い目でみた食事コントロールも悪くはないのかなと思います。

患者さんそれぞれに色々な思いがあると思います。診察の前の血液検査の時に、聞かせて頂けたら嬉しく思います。



*お知らせ

インフルエンザの予防接種について

六十五歳以上の方のインフルエンザの予防接種を十月から、そのほかの年齢の方の接種を十一月から実施致します。詳細は決定次第、別紙及び院内掲示でお知らせ致します。

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。



弓削メディカルクリニック

十月十四日(火) 中村琢弥医師不在
十一月十五日(土) 中村琢弥医師不在
十一月十七日(月) 大原医師不在

医師退職のお知らせ

九月三十日(火)をもって、山田登紀子医師が退職致しました。十月より診察担当表が変更致しますのでご了承下さい。

山之上診療所の土曜日休診について

誠に残念ですが医師配置の都合上、十一月一日(土)から山之上診療所の土曜日の診察を休診とさせて頂くことになりました。山之上診療所に土曜日受診されていた方は引き続き、弓削メディカルクリニックにて診察させて頂きます。ご迷惑をお掛け致しますが、予めご理解お願い致します。

