



## インフルエンザワクチンの接種が始まります。

医師 辻岡洋人



10 月に入り、朝晩の冷え込みが強くなってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。今年も例年通り、10 月から 65 歳以上の方を対象としたインフルエンザワクチン接種を開始します。来月 11 月からは、65 歳未満の方に対しても接種を開始します。

「インフルエンザワクチンをしませんか」と声をかけると、「今までかかったことがないからしない」「ワクチンをしてもらいたくない」という言葉を頂くことがあります。今回はインフルエンザワクチンについてかいつまんで説明させて頂きたいと思ひます。



ワクチンとは感染症の予防接種に使用する薬液のことです。細菌やウイルスに感染し、感染症にかかると、その病原体に対する抵抗力が体内に生まれます。この原理を応用したのがワクチンによる予防接種です。病原体の毒性を弱めたり、無毒化したものがワクチンで、ワクチンを接種すると、実際には病気にかからなくてもその病気への免疫ができ、病原体が体内に侵入しても発症を予防したり、症状を軽度ですませたりすることができます。世の中に感染症はたくさんありますが、ワクチンが開発されているものと、開発されていないものがあります。ワクチンで防げる病気の中に今回のインフルエンザがあります。

インフルエンザウイルスは、その形や性質が年々少しずつ変わるので、完全な発症の予防が難しい病気ですが、現在のワクチンには、発症を抑える効果が一定程度認められています。

また、発症後、多くの方は 1 週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これをインフルエンザの「重症化」といいます。特に肺や心臓、糖尿病などの疾患のある方や御高齢（65 歳以上）の方では重症化する可能性が高いと考えられています。さらに、インフルエンザは日本の子どもの脳炎の最大の原因です。ワクチンの最も大きな効果は、この重症化を予防する効果です。インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、ある程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかって症状が重くなることを阻止する効果があります。

平成 29 年 10 月 1 日から、竜王町在住の小・中 学生の医療費の自己負担額は無料となりますが、インフルエンザワクチンは無償化の対象にはなりません。インフルエンザの根本的な対策はワクチンによる予防です。他の薬と同じく、副作用が全くないものではありませんが、ワクチンを打った方がいいのか、打つことでどういうメリットがあって、打たないとどういふデメリットがあるのか、一人一人の状態を考えた上でワクチンを打つという選択をお手伝いできるようにする。それも家庭医の大切な仕事だと考えています。ご質問があれば、担当医まで声をかけてください。

※インフルエンザワクチン接種を希望される方は、ワクチン供給が不安定となることも考えられますので、10 月 2 日（月）から 12 月 28 日（木）の間に接種をお済ませください。





# 「ほめる」ということ

看護師 宮井 由里子

ある日、ラジオで「ほめる」という事について聴きました。ただ単に「ほめる」のではなく、少し具体的にどういうところが良いのか、どういう感じでよいのか思っているだけより、言葉に出して相手に伝えることが大切だそうです。「ほめる」ってモチベーション（やる気）のため、より勇気を出して頑張らせるためといった面ばかり強調されますが、「その場における適切な行動の基準を伝える」と考えたら、もっとほめやすくなります。たとえば「廊下に落ちていたゴミに気付いて拾って捨ててくれたね。ありがとう。」こう言えば（ああ、ゴミは掃除当番だけでなく、自分も拾うといいんだ。）と気づきます。また、「雨が降り始めたのに気付いて洗濯物を取り込んでくれたのね。ありがとう。」こう言えば外に干されてるものにも関心を持つことの意味を知ることが出来ます。このように「おだてる」のではなく、その場における適切な行動の基準を知ってもらえば、相手の心に響く、そして、これからの行動を変えることもあります。

ほめてもらいたい人は多いけれど、ほめる人がとても少ないのが現状で、ほとんどの日本人はほめる事が苦手だそうです。しかし、いざほめようと思うと、言葉が出てこなくなる場合が多いそうです。そこで4Sを思い浮かべてください。

すごい！



さすが！



すばらしい！



すてき！



これを意識して使ってみると、ほめる感覚がつかめてくるし、ほめることの素晴らしさも実感できるようになるそうです。

やがてほめなれてくると、自然と人の長所を見つけるクセがつき、職場、学校、家庭などいろいろな場面において良いコミュニケーションができるようになるそうです。



私事ですが、ラジオでこの事を聴いて数日後、主人が珍しく台所に立って麦茶を作ってくれました。あくる日「この麦茶おいしい！お湯の量、パックを入れるタイミングが上手だね。」と、言った後は麦茶作りは主人の役目になり、残りの量も気を付けてくれるようになります。何だか家の中でいい感じに空気が流れています。

## ～お知らせ～

### 医師の不在について

- ・10月7(土)・10日(火) 喜多先生
- ・10月16(月)～18日(水) 永嶋先生
- ・10月21日(土) 中村先生
- ・10月26日(木) 陌間先生
- ・10月31日(火)～11月4日(土) 雨森院長・大竹先生
- ・11月1日(水)～11月4日(土) 辻岡先生
- ・11月6日(月)～12月2日(土) 大竹先生

上記の日程、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、予めご了解お願いいたします。

### 竜王町国保診療所休診のお知らせ

- ・11月1日(水) 午後診 休診

上記の日程、医師不在により休診とさせていただきます。  
ご迷惑をお掛けしますが予めご了解お願いいたします。

