

ホームドクター

611

インフルエンザワクチン接種について

2020年1月に国内で新型コロナウイルスが確認されて以降、手指消毒やマスク着用、3密回避などの感染対策によりインフルエンザの流行は抑えられています。今季はどうでしょうか。

インフルエンザの流行予測は南半球での発生状況を参考にしますが、今年4月後半よりオーストラリアでの感染者数は増加傾向にあり日本でも同様に増加することが予想されています。さらに、過去2年間で流行がなかったことにより集団免疫が低下している可能性が



越谷市医師会
そうま呼吸器アレルギー
クリニック
☎962-1200
そうま りょうすけ
相馬 亮介

あること、従来よりもマスク着用が緩和され人的交流も増えてきていること、すでにインフルエンザの集団感染が報告されていることを考えると今季は流行の可能性が高いと予想されています。

また感染力の強いA(H3N2)香港型の流行が予想されており、流行し始めると急速に拡大することが危惧されているため、インフルエンザワクチンの接種が勧められています。特に65歳以上の高齢者、がんや糖尿病などの基礎疾患がある方、5歳未満の乳幼児、妊婦の方

への接種は強く推奨されています。

インフルエンザワクチンについては「効果がない」「インフルエンザになったことがないから大丈夫」と考えている方もいるかと思いますが、確かにコロナワクチンと同様に完全に感染を防ぐことはできませんが、大切なのは重症化を予防することです。国内の研究では「65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者について約40%の発病を抑制し、およそ80%の死亡を阻止した」との報告もあり重症化予防の効果は十分あると考えられています。

現在は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、かぜ症状で医療機関を受診することは大変です。この冬、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時流行することも考えられるため、今までインフルエンザになったことがない方も接種が可能の方は万が一に備えてワクチンを接種するようお勧めします。



健(検)診

胃がん・大腸がん・子宮頸がん・前立腺がん
検診

▶日程：11月10日(木)まで

▶会場：市内実施医療機関。詳しくは、こしがや保健ガイド、市ホームページをご覧ください

肺がん・結核検診(集団検診)

▶対象：昭和58年3月31日以前に生まれた方

▶費用：300円(喀痰検査は500円追加)

▶持ち物：健康保険証。健診では上半身は裸または無地のTシャツのみ着用できます

▶申込み：当日12:30～13:00に会場へ(車での来場はご遠慮ください)

*日程・会場等、詳しくはこしがや保健ガイド、広報こしがや8月号をご覧ください。右記の二次元コードから市ホームページでもご覧になれます



歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

▶日時：10月26日(水)、13:30～15:00

▶定員：20人

▶申込み：電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み



お知らせ

10月は骨髄バンク推進月間

○骨髄バンクへの登録

骨髄等を提供できるのは、20歳～55歳の健康な方です。登録は18歳からできます。詳しくは日本骨髄バンク(☎03-5280-1789)へお問い合わせください。

○骨髄・末梢血幹細胞の提供者への助成

▶対象：市内に住所を有し(骨髄等の提供時点)、日本骨髄バンクの骨髄バンク事業で骨髄等の提供が完了または最終同意後に中止となった方等

▶助成額：骨髄等の提供に必要な健康診断・自己血貯血・入院・通院等に対し、7日間を限度に1日2万円(健康被害での通院・入院は除く)

▶申込み：骨髄等の提供が完了または中止された日から90日以内に、申請書兼請求書、日本骨髄バンクが発行する骨髄等の提供完了または中止の証明書類(原本)、健康保険証(写し)、振り

込み先口座(本人)の通帳(写し)を直接または郵送(消印有効)で下記へ

☎地域医療課(☎343-0023東越谷10-31)☎972-4777

コバトン第47回越谷市民まつりでコバトン健康マイレージの独自ポイントを付与

▶日時：10月23日(日)、10:00～15:00

▶会場：中央市民会館玄関前広場

▶対象：市内在住でコバトン健康マイレージに参加している方

▶持ち物：歩数計、コバトン健康マイレージのアプリを登録しているスマートフォン

HPVワクチン任意接種の費用助成

子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的勧奨の差し控えにより、公費での接種機会を逃した方は、定期接種の対象年齢を過ぎてから自費で接

種した場合、費用の助成が受けられます。

▶申請期間：令和7年3月31日まで

*対象など、詳しくは右記の二次元コードから市ホームページをご覧ください



薬の相談日

ふだん、服用している薬について分からないことや飲み合わせ等、疑問に思っていることを薬剤師に直接相談することができます。

10/18(火)、13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(東越谷10-31保健センター3階)☎960-4100

健康情報コラム

薬の正しい飲み方は？

薬をもらうときには、「この薬は全部飲みきってください」とか「用法・用量を守って服用してください」などと言われてますが、「体調がよくなったからこの薬はもう飲まなくていいや…、とっておこう」とか、「朝はちゃんと忘れなくて飲むけど、昼や夜がね～」と言われる方は、こういった説明にドキッとしていませんか？

当たり前のことかもしれませんが、薬がなぜ用法・用量を守らなければならないかという作用時間、有効性、安全性を考えて用法・用量が決められているからです。血液中に溶けている薬の濃度のことを血中濃度といいます。血中濃度が高すぎると危険になりますし、低すぎると効かないかもしれません。したがって血中濃度がちょうどいい範囲になるように服用量と服用回数を決められています。例えば12時間で効果がなくなる薬は、適切な服用量をおよそ12時間ごとの1日2回朝食後に服用するように用法・用量が決められています。

また「食後」「食前」「食間」など食事の影響を受ける薬や、眠気の出る薬などもあるため飲むタイミングも大切です。「食後」とは食事後30分以内、「食前」とは食前30分、「食間」とは食事後2時間のことです。食間服用をよく勘違いで食事中に服用している方もいらっしゃるの気をつけてください。「就寝前」は寝るおおよそ30分前、「頓服」は症状が出たときに服用することです。この記事の執筆時点では新型コロナウイルスの感染数がピークの状態、その影響で解熱薬の品薄状態が続いていましたが、感染症による発熱のため服用する解熱薬は定期的に服用する薬ではなく、熱が上がってつらくなったときに服用するので頓服薬です。

もし薬を飲み忘れてしまったときはどうしたらいいのでしょうか？ それほど時間がたっていないときはすぐに服用するといいです。前回飲み忘れたからと言って次回にいったん2回分服用すると血中濃度が高くなり危険ですののでやめてください。また多くの薬は何で飲んでも大丈夫ですが、お茶やコーヒー、エナジードリンク、牛乳などで飲むと作用が強まったり、弱まったり変化する薬もあるため、原則として水かぬるま湯で服用するようにしてください。もし気になる症状があっても勝手に薬をやめたり減らしたりしないで、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。

越谷市薬剤師会

オリーブ薬局 山崎 康之

