

ホームドクター

647

インフルエンザ予防接種 のすすめ



越谷市医師会
秋山内科小児科医院
☎961-8367
あきやま たかてる
秋山 孝輝

例年10月から各医療機関にてインフルエンザの予防接種が始まります。そこで今回はインフルエンザおよびワクチンに関して解説していきます。

インフルエンザウィルスはA型、B型、C型、D型の4種類に大きく分類されます。

A型およびB型が人への感染・流行・インフルエンザ脳症・体力低下による重症化で問題となります。A型は感染性が強く、変異率も高く、その変異からさらに約200種類へと細分化されます。変異率が高いため異なる変異株にひと冬で2回かかることがあります。B型はA型ほど毒性や感染性は高くないものの、や

や病状は長引く傾向にあります。変異率は低く、山形株とビクトリア株の2系統に分かれ、シーズンで1回のり患で済むといわれます。C型は主に乳幼児に感染しますがほぼ重症化なく、D型は家畜感染症で人には感染しません。

インフルエンザワクチンはA型2種類とB型1種類の3種類をカバーしています。

毎年3月前後に国立感染症研究所で、翌シーズン流行しそうな株を予測しその組み合わせを決定しています。その効果は乳幼児2回接種で重症化を約50%低下させ、インフルエンザ脳症発生予防に大きく貢献しています。高齢者に関しては、発病予防効果は50%前後とさ

れ、り患したとしても入院低下率が接種3カ月以内に75%前後、6カ月後で50%とされています。

またワクチン集団接種予防効果としては、学校集団接種でその地域の流行が40%抑制されたというデータがあります。日本もかつては学校集団接種を行っていましたが、その中止でその後の超過死亡が乳幼児および高齢者で増加しているという報告があります。

ワクチン接種には個人の発症予防や重症化予防の点と、集団での流行予防の点をあわせた効果があります。特に乳幼児インフルエンザ脳症発生予防や高齢者の肺炎重症化予防、そして抗がん剤治療中の方や免疫が弱い方への集団免疫の観点からはより多くの方に接種いただきたいと考えます。

地域のために、家族のために、そしてご自身のために、インフルエンザ予防接種をぜひご検討ください。

10月17日(金)～23日(木)は薬と健康の週間

かかりつけ薬剤師・薬局を持つと、薬の重複や飲み合わせの悪い薬等の確認を受けられるほか、薬の副作用や飲み忘れ等、困ったとき、いざというときに相談ができます。

☎生活衛生課☎973-7532、HP8145

ノロウイルスによる食中毒に注意！

○食事や調理をする前、トイレに行ったあとは、必ずせっけんで手を洗いましょう

○食品は十分に加熱して食べましょう

○調理器具は常に清潔に保ちましょう

○感染疑いがある方のおう吐物等の処理は、熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒し行いましょう

☎生活衛生課☎973-7533 HP7262

コバトン11月は 糖尿病予防月間

▶日程・内容・会場：下表のとおり
▶対象：市内在住の方
▶申込み：10月8日(水)から。電子申請(HP8644)、電話

日程	内容	会場	電子申請
11月7日(金)	にこにこペースで歩こう！ はじめてのウォーキング教室 歩き方などの講話と実践(HP8644)		
11月12日(水)	血糖値が高めのかたへ 糖尿病予防セミナー 越谷レイクタウン内科の医師 藤本まどかさんによる講演(HP8636)	保健センター	
11月26日(水)	糖尿病との向き合い方セミナー～ここで食い止める！ 重症化を防ごう～ まつもと内科の医師 松本和久さんによる講演(HP8644)		
11月10日(月)	健康アップ！ かんたん運動セミナー 県民健康福祉村の健康運動指導士による講話と実践(HP8634)	中央市民会館	

高齢者インフルエンザ・新型コロナ予防接種

令和8年1月31日まで (年度内1回まで)

▶会場：予防接種実施医療機関は市ホームページを参照

○高齢者インフルエンザ…HP55773

○高齢者新型コロナ…HP85593



▶対象：次の①・②のいずれかに該当する方。①市内在住で65歳以上 ②60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる自己免疫に障がいがあり身体障害者手帳1級を持っている、またはそれと同等で医師の診断書がある

▶費用：▷インフルエンザ…1,500円 ▷新型コロナ…9,800円(昨年度で国からの補助が終了したため、接種費用が昨年度と異なります)。ただし次の①～③のいずれかに該当する方は無料。①市・県民税非課税世帯(事前の無料券発行手続き必須) ②生活保護世帯 ③中国在留邦人等支援給付制度適用

▶持ち物：マイナ保険証等(上記②の方は受給証、③の方は本人確認証)

▶申込み：実施医療機関に直接予約(市外での接種を希望する方は、事前に健康づくり推進課へ)。①の無料券発行手続き場所について、健康づくり推進課の場合、当日発行可能。市役所なんでも相談窓口(エントランス棟1階)、北部・南部出張所、各地区センターは申請のみ。無料券の発送はおおむね2週間後を予定

健康情報コラム

越谷市薬剤師会 オリーブ薬局
やまざき やすゆき
山崎 康之



照明と視力の深い関係

年齢とともに「見えにくさ」を感じることはありませんか。これはピントを合わせる力が弱まることで起こる老眼と呼ばれる現象です。実はその背景には、光の条件も大きく関わっています。

私自身、最近これまでの眼鏡では細かい文字が読みづらくなり、度を少し強めて新しく作り直しました。パソコン作業やスマホ操作が多いこともありますが、年齢とともに眼の状態は少しずつ変わっていくのだと、改めて実感しています。

視力は単に「遠くが見えるかどうか」だけではなく、周囲の明るさによっても大きく左右されます。暗い場所では老眼の影響をより強く感じやすく、目の疲れや頭痛の原因になることもあります。

文部科学省が定める「学校環境衛生基準」では、パソコン等を使う教室の机上照度は500～1,000ルクスが望ましいとされています。

ではこの明るさは私たちの生活環境ではどの程度でしょうか。

- 300ルクス：リビングなどの落ち着いた照明
- 500ルクス：机上などの作業がしやすい明るさ
- 750ルクス：細かい文字を読むのに十分な明るさ
- 1,000ルクス：明るいオフィスで快適に作業可能

つまり「500～1,000ルクス」とは、学習机や事務室のような“やや明るめからしっかり明るい環境”を意味します。

日常生活では、パソコンやスマホはできるだけ明るい場所で行い、デスクライトは横や後ろから照らして影を防ぎ、老眼鏡や遠近両用を場面に応じて使い分け、さらに一時間に一度は遠くを眺めて目を休めることが勧められます。

老眼は誰にでも訪れる自然な変化です。でも、ちょっとした工夫で見やすさは大きく変わります。眼鏡と光の環境を上手に整えながら、明るさを味方にして、目に優しい毎日を心がけてみませんか。