連載 いのちのひろば（7）

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

今月のひとこと

秋から冬にかけては、かぜや呼吸器の感染症が流行しやすい季節。インフルエンザや肺炎球菌による肺炎はワクチンで予防できるので、早めの接種を心がけましょう。

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンについて

小田原医師会 会員 富田 さつき

はじめに

例年のインフルエンザの流行は、12月から始まり1月末から2月上旬にかけてピークになる事が多いです。その為インフルエンザワクチン接種は毎年流行の始まる前の10月1日よりスタートします。

また、日本人の死因の第3位になった肺炎の原因になる菌の第1位が肺炎球菌です。今月は、インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンについてのお話です。

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる急性の呼吸器感染症です。ウイルスには主にA型とB型が知られており、一般的にA型の方がB型よりも症状が強く出ます。

感染すると発熱・頭痛・全身のだるさ・筋肉や関節の痛みなどがみられ、その後、鼻水・咳などの呼吸器症状が現れます。いわゆる普通のかぜと比べて全身症状が強い事が特徴で通常は1週間前後で良くなります。抗ウイルス薬（タミフルやイナビルなど）を使用する事で発熱期間を1～1・5日短くする事が報告されています。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチン接種の主な効果は重症化の予防であり、感染を完全に予防するものではありません。ウイルスを吸い込んだ後に発病する確率を減らす効果もありますが確実ではなく、それは年齢、今までにインフルエンザにかかったか、流行するウイルスの型、ワクチンの型と流行の型が同じかどうかなどに影響を受けるからです。

また、年度によっても変動するのは、あくまでも毎年の流行株を予想してワクチン（A型2種類B型2種類の4価ワクチン）を製造しているからによります。

そして、インフルエンザが重症化しやすいのは乳幼児・高齢者・基礎疾患を持つ患者さんですが、こうした方々だけでなく、その周りを取り囲む小児・青年・成人達もワクチンを含めた予防措置を行いインフルエンザを防ぐ壁となる事が、彼らを守ることにつながります。

こんな人にオススメ

生後6カ月以上の全ての人に接種することをお勧めします。特に生後6カ月から5歳未満の乳幼児、50歳以上の成人、慢性呼吸器疾患や心疾患、腎疾患、神経疾患、血液疾患や糖尿病、免疫不全のある人、インフルエンザ流行期に妊娠中または妊娠予定の方、アスピリンまたはサリチル酸含有薬を服用中またはライ症候群発症リスクのある小児、長期療養施設に入所中の方、これらの方々を取り囲む人（家族や医療従事者など）は、接種の優先度が高く接種を推奨します。

接種スケジュール

生後6カ月以上から13歳未満は2～4週間以上の間隔をあけての2回接種。13歳以上は基本的には1回接種です。インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種が終わって2週間後から5カ月程度と考えられています。

日本では例年12月から翌年の3月まで流行すると考えると毎年流行の始まる前の10月から11月中には接種を始めるのが望ましいと思います。65歳以上または基礎疾患のある60歳から64歳の方で小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町にお住いの方は、1700円の費用負担となります。

それ以外の方は任意接種となりますので費用については医療機関により異なります（約3000円から5000円）。最寄りの医療機関に気軽にお尋ねください。

肺炎球菌ワクチンとは

肺炎が日本人の死因の第3位になりました。その90%が65歳以上の高齢者であるというデータもあり、肺炎をおこす原因菌で1番多いと言われる肺炎球菌をターゲットに作られたワクチンが肺炎球菌ワクチンです。定期接種ですが、平成30年度末までは、30年度内に65歳から5歳きざみで100歳になる人までが対象です（平成31年度以降は65歳になる年度に定期接種として1回接種となります）。また60歳から64歳でも心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限されている人、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）で免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人も対象になります。小田原市、箱根町、湯河原町在住の対象者の費用負担は3000円です。

肺炎球菌ワクチンの効果

現在定期接種で用いられている23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンは、肺炎球菌93種の血清型のうち23種類の感染を予防します。肺炎球菌ワクチン接種の主な効果は肺炎球菌感染症の重症化の予防です。肺炎球菌感染症が重症化して髄膜炎や菌血症などを引き起こす侵襲性肺炎球菌感染症を50から80%予防することができます。また肺炎の予防効果についてもすべての原因による肺炎を13%予防（日本人を対象に限ると28%）したという報告や高齢者のすべての肺炎球菌による市中肺炎を27・4%予防したという報告もあります。

初回接種後の予防効果は3～5年で低下するとの報告もあり我が国では初回接種後5年以上あければ2回目の接種（任意接種）をすることができます。しかし、2回目からの効果についてはエビデンスがはっきりしておらず、さらなる報告が待たれます。

おわりに

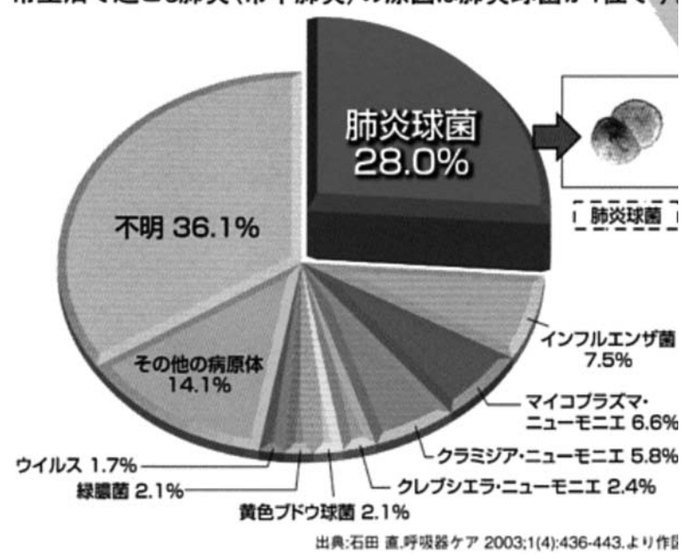
インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンについて実施スケジュールや効果などお分りいただけたでしょうか？もちろん流行期には、手洗いうがいをする、人混みに出ない、咳エチケットなど基本的な事も大事ですからワクチン接種を受けたとしても油断禁物です。気をつけましょう。接種できる医療機関や予約の有無、ワクチンの保有状況などにつきましては、最寄りの医療機関または小田原医師会地域医療連携室（0465—47—0833）までお気軽にご相談ください。

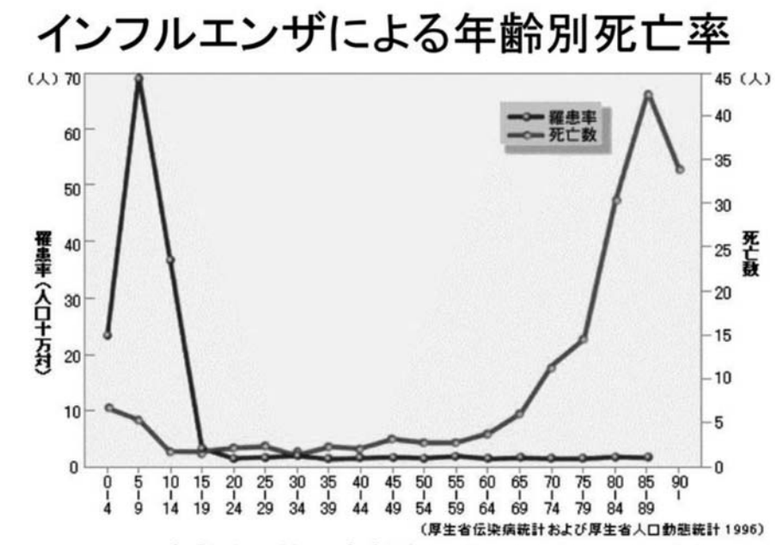
（とみた・さつき　小田原生まれ。県立平塚江南高校卒、東京女子医大卒業後、東京女子医科大学付属病院 第1内科入局。山近病院（現 山近記念総合病院）を経て平成6年より父の継承で富田医院に勤務。平成15年より富田医院 院長。肺癌検診読影や結核審査に関わりながら、CHL（コミュニティヘルスリーダーシップ）学科東京で立教大学坂本文武、ふるさとという最前線でスタジオ・エル 山崎亮に学び、「地域に出て行く医療者」として「みんくるカフェ梅のさと」や「下曽我おせっ会」を多職種の仲間と運営しながら活動中。医学博士。日本プライマリケア連合学会認定医・指導医。

次回は11月中旬に掲載

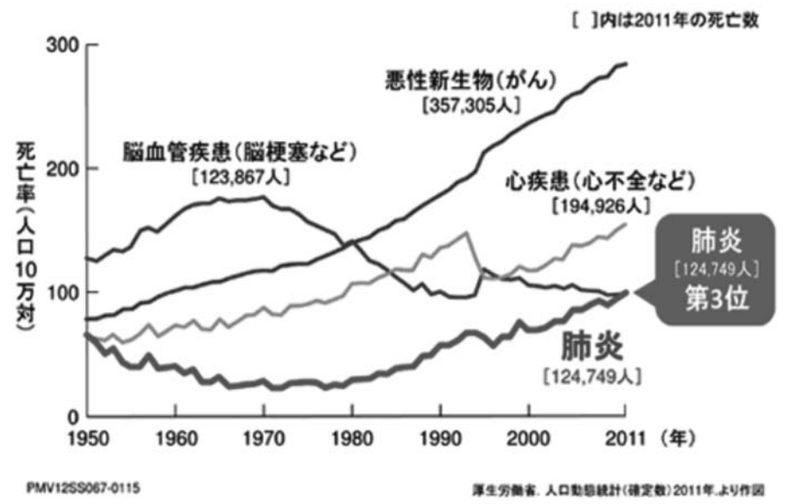
糖尿病についてお伝えします。

※前回の予告で、1カ月先の内容を誤ってお伝えしてしまいました。おわびし申し上げます。





小児と高齢者、特に高齢者に多いことに注目する。



小田原医師会 地域連携室から…

急病になった時は…

まず、かかりつけの医師に電話で相談してください。日頃から急病の時どうするか、かかりつけの医師と話し合っておきましょう。

かかりつけの医師が不在の場合は…

平日・土曜の昼間	地域医療連携室が医療機関をご案内 TEL.0465-47-0833
休日の昼間・夜間	小田原市休日夜間急患診療所へお電話 TEL.0465-47-0823
休日の深夜	午後10時以降は小田原消防署へお電話 TEL.0465-49-0119

医療機関検索は小田原医師会のサイトから利用できます
http://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

休日・夜間の急患診療所はこちら

小田原市保健センター 内
小田原市酒匂2-32-16 / TEL 0465-47-0823
◆休日（日曜日・祝日）
受付時間：8:30～11:30, 13:00～15:30
診療科目：内科・小児科・耳鼻咽喉科
◆土・日・祝日の夜間
受付時間：18:00～22:00
診療科目：内科・小児科
◆平日の夜間
受付時間：19:00～22:00
診療科目：内科・小児科

—美味しさいろいろ—

味の散歩道

中華 中華四川 特製タンタン麺 国府津松田線 電話 42五四五一

大小宴会場 ございます
御祝事・御法事・御会合 立食パーティー等、御利用下さい。
寿司・各種和食 仕出し致します。
小田原市西酒匂 1－3－50
営業時間 AM11：00～PM9：00
電話 （48）4315
http://www.sushimasa.co.jp/
さかわ川岸 すし政 Sushimasa

寿司・和食処
小田原名物 あじの生ずし・あじたたき
天ぷら・うなぎ・焼魚定食
煮魚定食
営業時間 午前十一時～午後九時
ランチタイム 十一時～二時三十分（平日）
定休日（第一、三木曜日）
うおがし
小田原駅前
小田原市栄町二－八－三九
☎〇四六五－二三－一一七〇

うまかりき 旨い 酒 肴
でんわおだわら（22）0267・0268

身近なニュースをお届けする日刊紙『神静民報』ご購読のお申し込みは下記の販売店へ ●定価1ヵ月2,000円 ●1部売り90円 小田原市立病院売店、大雄山線小田原駅・大雄山駅改札、ジャンボーナックビル（カフェ・リーフ）で1部売り好評発売中!

小田原地区
■読売新聞 読売センター 小田原報徳 ☎0465(36)3683
小田原西部店 ☎0465(35)0746
小田原中央店 ☎0465(24)5050
酒匂店 ☎0465(48)0007
■毎日新聞小田原中央販売所 ☎0465(87)5313
■ASA小田原（有）曽和新聞店 ☎0465(23)3300
■（有）水口新聞店 ☎0465(34)7538
■米山新聞店 ☎0465(36)6220
■ASA鴨宮 ☎0465(47)5422
■読売新聞鴨宮専売所 ☎0465(47)3644
■ASA国府津 ☎0465(47)2568
■読売新聞（有）佐藤新聞店 ☎0465(47)3351
■ASA小田原富水 ☎0120(36)3775
■ASA栢山 ☎0465(37)1767
■ASA小田原東部 ☎0465(24)3012
■今井新聞店 ☎0465(42)0340
■産経新聞小田原中央専売所 ☎0465(25)2480
足柄下地区
■（有）湯本新聞販売所 ☎0460(85)5264
■（有）高橋新聞店 ☎0465(68)0333
■読売センター湯河原 ☎0465(62)7889
■ASA湯河原 ☎0465(62)6834
南足柄・足柄上地区
■読売新聞 読売センター 小田原城北店 ☎0465(74)9061
■（株）内藤新聞店 開成店 ☎0465(83)3500
南足柄店 ☎0465(72)0234
■（有）高田新聞店 ☎0465(74)0281
■小松新聞店 ☎0465(82)0574
■杉山新聞店 ☎0465(75)0356
秦野地区
■読売新聞秦野専売所 ☎0463(82)0290
■（有）北湘読売開発 ☎0463(82)7335
■渋沢東部新聞販売店 ☎0463(87)3680
■ASA渋沢 ☎0463(88)0589
■栗原新聞店 ☎0463(88)0058
二宮・大磯地区
■毎日二宮専売所 ☎0465(43)5963
■毎日国府津二宮専売所 ☎0465(43)5963
■毎日国府本郷専売所 ☎0463(72)3272
■ASA二宮 ☎0463(71)1157