

知って役立つ

# ミニ家庭医学講座

第5回



## インフルエンザ予防ワクチンの接種時期です

今年も10月1日から東川町立診療所でインフルエンザの予防接種が始まりました。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスを病原とする感染性の病気です。日本では毎年11月下旬から発生し、毎年1月から3月ごろにピークを迎えて4月から5月ごろに減少していきます。

空气中を飛んできたインフルエンザウイルスは、のどや鼻の粘膜に付くと約20分間で体内に侵入し、増殖を始めます。その後、1日から3日程度の潜伏期間の後発症します。

38度以上の発熱、頭痛、全身のだるさ、関節痛などで発症し、続いて咳(せき)、鼻水などが出現、約1週間の経過で改善します。一般的な「風邪」に比べて全身症状が強く、特に高齢の方、呼吸器、循環器、腎臓に慢性的の病気を持つ患者さん、糖尿病や免疫不全

などの病気をもつ患者さんは、元々の病気の悪化や肺炎などを引き起こしやすいといわれています。1歳から5歳くらいまでの子供に感染して「インフルエンザ脳症」という急性脳症を発症し、その致死率は10%から30%にも及ぶという報告があります。毎年インフルエンザ関連で約1万人以上が亡くなってしまいう影響度の大きい感染症です。

予防には、流行時期には人混みを避け、避けられない場合はマスクをする、などの対策が必要です。外出後はうがいや手洗いをしましょう。感染そのものは防げませんが、インフルエンザワクチンを注射することによって重症になるのを防いだり、合併症を起こしにくくすることが出来ます。

高齢の方の場合、入院しなければならぬ重症化を半分から3分の1程度に軽減し、亡くなるのを5分の1に減らす効果があります。

万が一インフルエンザにかかった場合でも、発症して48時間以内であればウイルスの増殖を抑え、発熱などの症状の期間を短縮させる効果がある薬もあります。

インフルエンザワクチンは、効果が出るまでに少なくとも2週間はかかります。流行が始まる少し前には接種しておく必要があります。遅くとも12月までには接種をしておいたほうがいいと思います。



古川倫也 東川町立診療所副所長

札幌市生まれ、39歳。2001(平成13)年旭川医科大学医学部卒。2005(同17)年北海道家庭医療学センター家庭医療専門医研修修了。日本医師会認定スポーツ医、同会認定産業医。

## 貸し出し図書・ビデオ紹介 文化交流館 ☎82-4245

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています★

1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間

貸し出し検索 ☎ <http://www.lib-finder2.net/higashikawa/servlet/Index>

### カーズトゥーン メーターの世界づくり話



(DVD、アニメ)  
ウォルト・ディズニー・スタジオ・ジャパン

「カーズ」の人気キャラクター、中型レッカー車のメーターは、なんとスペインで有名な闘牛士だった! それだけじゃない。ある時

はピッカピカの消防車として火災現場のヒーロー。またある時ははるばる日本にやって来てドリフトレースで大暴走。ありえないほどの爆笑ほら話がてんこ盛り。(83分)

### すてきなあまやどり(絵本)

バレリー・ゴルバチョフ/作・絵 徳間書店/刊



お花をつみにいった帰り道。とつぜんのにわかあめに降られて、大きな木の下であまやどりをしたはずのブタくんは、帰ってきたらなぜかびしょぬれ。どうしてかっていうと…。ちょっと味のある、かわいらしい動物たちの絵で描かれたゆかいなあまやどりのおはなし。最後にめくってびっくりの仕掛けページもあり、思わず笑顔がほころびます。

### バスを待って(一般書)

石田千/著 小学館/刊



買い物帰り、同期との飲みの後、夕暮れ時のお母さんとの帰り道。バスを待って、バスに揺られて、バスを追いかけて…。車窓から眺める風景も、季節も、人も違う。けれど少し

ずつ元気になっていく姿にほんのりと心が温まっていく。やわらかな一人称の文体で彩られた日常の中に、自然と引き込まれていく短編20篇。