



宇都宮だより

発行所
宇都宮病院
和歌山市鳴神505の4
TEL 471-1111
発行・編集：企画室

金木犀の香りが漂い、すっかり秋めいてまいりました。

暑い夏から一変、急に涼しくなりましたが皆様の体調に変化はございませんか？

さて、今年もインフルエンザワクチンの予防接種が始まりました。

新型インフルエンザ（A/H1N1）は、2011年4月1日よりインフルエンザ（A/H1N1）2009と名称を変え、通常の季節性インフルエンザに加わりました。

「新型」でなくなっても、一人ひとりの予防対策は変わりません。

昨年この時期に宇都宮だよりでインフルエンザを取り上げましたが、今年もインフルエンザについておさらいし、みんなで予防していきましょう。

インフルエンザと普通の風邪の違い

普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、ご高齢の方や免疫力の低下している方では肺炎を併発する等、重症になることがあります。

インフルエンザの流行

インフルエンザは流行性疾患であり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、季節性インフルエンザが例年12月～3月に流行します。

なお、平成21年4月にメキシコで確認された新型インフルエンザ（A/H1N1）は、季節性インフルエンザの流行時期と異なり、平成21年8月中旬に本格的流行に入り、11月末に流行のピークを迎えた後、平成22年3月末に最初の流行（いわゆる「第一波」）が沈静化しています。

インフルエンザの予防

1) 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、かかった場合の重症化防止に有効と報告されており、わが国でも年々ワクチン接種を受ける方が増加しています。ワクチンの効果は、接種後2週間目ごろから5カ月程度持続するとされています。

2) 外出後の手洗い等

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。また、最近よく見かける手指用のすり込み式消毒薬(☆使用方法は右ページ☆)も使用すると効果的です。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、特にご高齢の方や慢性疾患をお持ちの方、疲労気味、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、不織布(ふしょくふ)製マスクを着用することはひとつの防御策と考えられます。ただし、人混みに入る時間は極力短時間にしましょう。

※不織布製マスクとは

不織布とは「織っていない布」という意味です。繊維あるいは糸等を織ったりせず、熱や化学的な作用によって接着させて布にしたもので、さまざまな用途で用いられています。市販されている家庭用マスクの約97%が不織布製マスクです。

☆マスクの着用方法☆

- ① ノーズフィッターを上にしてギャザーを縦に伸ばす
- ② マスクを顔に当て、ノーズフィッターを鼻・頬のカーブに合わせて曲げマスクをあごの下まで広げてフィットさせる

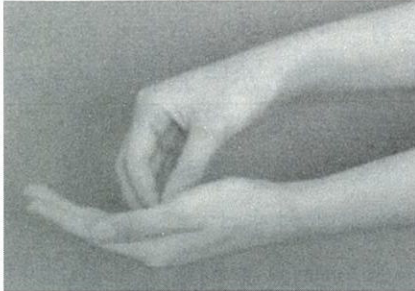


☆手指用のすり込式消毒薬を使用する際のポイント☆

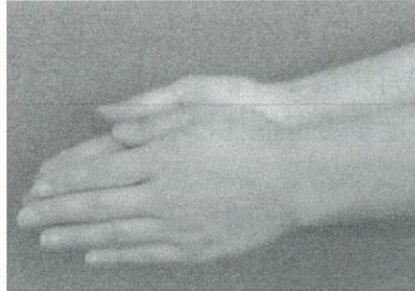
最近病院や店舗などでよく見かける速乾性タイプの手指用消毒薬の使用法



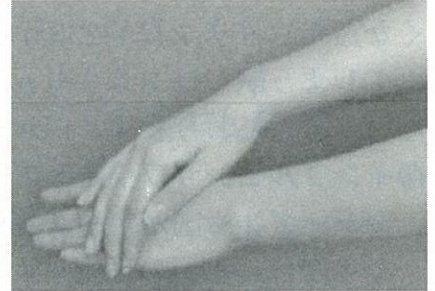
①指先やつめの間に薬液をひたす



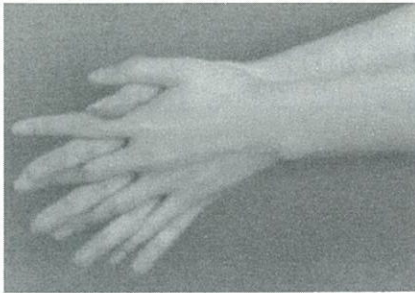
②両手全体にまんべんなくのばす



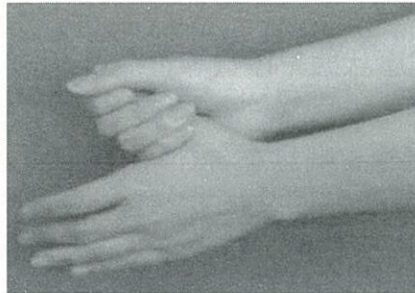
③手の甲にも伸ばす



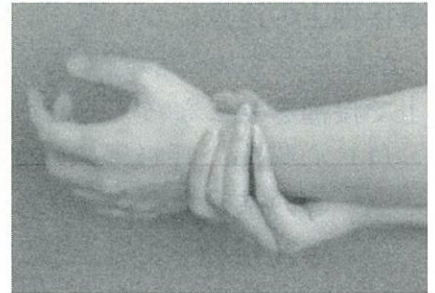
④指の間も十分にすりこむ



⑤親指と親指のつけ根にもすりこむ



⑥手首も忘れずに！！



インフルエンザワクチンについて

●今年度のワクチン（2011/2012シーズン・平成23年秋冬）

今年度のインフルエンザワクチンには、2シーズン前に「新型」と呼ばれたワクチン（H1N1）が組みこまれています。1本のワクチンに以下の3種類の抗原が含まれており、今シーズンも1本のワクチン接種で済みます。

- (1) いわゆる新型ブタインフル（現在は新型とは呼びません）
Aカリフォルニア/7/2009/（N1H1）pdm09株
- (2) 季節性A香港型 A/ビクトリア/210/2009（H3N2）
- (3) 季節性B型 B/ブリスベン/60/2008株

* ワクチン株は昨シーズンと同じです

●昨シーズンのワクチンとの違い

- (1) 接種量が変わりました
6ヶ月～3歳未満・・・0.25ml×2回（接種量が増えます）
3歳以上～13歳未満・・・0.5ml×2回（接種量が増えます）
13歳以上・・・0.5ml×1回（変わりません）
- (2) 接種間隔（1回目と2回目接種の間隔）が変わりました
今年度からは、2週間以上あけること（目安は3週間～5週間程度）となっています。
（昨シーズンまでは最短で1週間あければ2回目の接種が可能でした）

* インフルエンザワクチンについてのお知らせ *

● インフルエンザワクチンの不足について

平成23年9月12日及び22日付、厚生労働省から「北里第一三共ワクチン株式会社」のインフルエンザワクチンについて9月中の出荷が不可能になった旨、連絡がありました。

今シーズンのインフルエンザワクチン供給予定量は約2946万本だったそうです。出荷できなくなったワクチンは約236万本で差し引き2700万本は確保されており、ワクチンが全くなくなってしまう訳ではありません。10月中は多少供給が悪化するかもしれませんが、おおむね心配ないと考えております。但し、不足する可能性はもちろん否定できません。

● インフルエンザワクチンの予約について

今シーズンも国が定めた接種優先順位はなく、どなたからでも予約を承れます。

今年度は、上記の理由により予約による順番制で順次接種を行ってまいりますので、ご希望の方は受付窓口又はお電話でお問い合わせください。

● 接種上の注意について

次のいずれかに該当する方は健康状態や体質等を担当の医師にしっかり伝え、よく相談した上で接種をおこなってください。

- (1) 心臓病、呼吸器の病気（気管支喘息を含む）、腎臓病、肝臓病、血液の病気、発育障害等の基礎疾患を有する方
- (2) 予防接種を受けた後2日以内に発熱、発しん、じん麻疹などのアレルギー症状を疑う異常がみられた方
- (3) 今までにけいれんを起こしたことがある方
- (4) 過去に免疫不全の診断がなされている方、及び近親者に先天性免疫不全症の方がおられる方
- (5) ワクチンの成分又は鶏卵、鶏肉、その他鶏由来のもので皮膚に発しんが出たり、体に異常をきたすなどのアレルギー反応を起こすおそれのある方

* ワクチン接種当日は、過激な運動は避け、接種部位を清潔に保つとともに体調管理をしっかり行ってください。

● 今年度のインフルエンザワクチン接種の価格

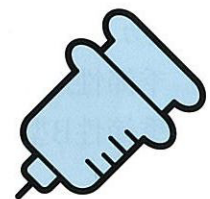
65歳以上の和歌山市民・・・1200円

(保険証等年齢が確認出来るものをお持ちください)

1人で接種に来られた場合・・・3000円

2人で接種に来られた場合お一人・・・2500円

2回目の接種・・・2000円



※往診や送迎希望される方は、お気軽に窓口へご相談ください。

医療法人
久仁会 **宇都宮病院**

和歌山市鳴神505-4

☎ 471-1111(代)

診療ご案内

診療時間

午前診療 午前9時～12時

夜間診療 午後4時～7時

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・循環器科

肛門科・麻酔科・放射線科

※胃及び大腸内視鏡検査の予約、
随時受付しています。

当院への交通のご案内

車利用

日前宮より東へ5分

バス利用

JR和歌山駅東口より

紀伊風土記の丘行き

団地西口下車すぐ