



十保健師からの健康アドバイス

インフルエンザの予防接種について

〜今シーズンは新型と季節性の混合ワクチンで対応できます〜

今月の担当
藤田 京 &
垣本利子です

平成22年10月18日から、町内の医療機関でインフルエンザの予防接種を開始します。昨年は秋頃から流行し始めた新型インフルエンザですが、今年はまだその兆しはありません。しかし、再流行する可能性があり、安心はできない状況です。

① 新型インフルエンザと季節性インフルエンザ

新型インフルエンザは、毎年流行を繰り返す季節性のインフルエンザとは抗原性(免疫反応を引き起こす性質)が大きく異なるインフルエンザです。免疫を獲得してない人が多く、感染が拡大しやすいと言われています。

② ワクチン接種の効果と接種後の副反応について

昨年の新型インフルエンザの流行では、ほとんどの方が軽症で回復しましたが、重症化しやすい方がいます。肺炎や脳症の合併症になりやすい、基礎疾患(呼吸器、糖尿病などの慢性疾患)をお持ちの方や、妊婦、乳幼児、高齢者の方は注意が必要です。また、季節性インフルエンザは高齢者が重症になりやすいですが、新型インフルエンザは成人を含め、どの年齢の方も重症になる可能性があります。また、季節性に比べ、下痢などの消化器症状が多いことも指摘されています。

発症や重症化などがある程度防ぐことはできますが、100%の効果ではありません。インフルエンザウイルスが体内に入ると感染すると、数日後にのどの痛みと高熱が出て、インフルエンザの症状が現れます。ワクチンは、この発症がある程度抑える効果が認められています。

また、かかっても重症化に対し一定の効果や、周囲に感染が広がるのを抑えることも期待できます。

接種後に起こる症状(副反応)については、接種した部位の発赤や腫れ、疼痛が10〜20%、また、全身性の反応として、発熱、頭痛、寒気、倦怠感などが5〜10%に起こり、いずれも2〜3日で消失します。まれに、ワクチンに対するアレルギー反応として、じんましんやかゆみなどがみられます。また、重症な症状(喘息発作、けいれん、急性脳症、肝機能障害など)を引き起こす可能性もあります。接種後は、しばらく病院内で様子を見ることをお勧めします。

● 接種費用等については、全戸配布したチラシをご覧ください。

Q インフルエンザの接種は何回受ければいいでしょうか?

12歳までは2回、13歳以上は1回です。2回接種の場合、1週間から4週間の間隔をあけて接種します。

Q 新型インフルエンザに感染した人でも、新型インフルエンザの予防接種が必要ですか?

新型インフルエンザに対する免疫はワクチンを接種すること以外に、実際に罹患したことで獲得されますが、時間が経つにつれ、抗体価(免疫力を表すもの)は少しずつ低下していきます。今年度も接種することで免疫力は高まると考えられます。

Q 昨年、新型インフルエンザ予防接種を受けましたが、今年も接種が必要ですか?

接種を受けたことですが、免疫が獲得できていますが、時間が経つにつれて抗体価が

低下していきまますので、今年度も接種することで免疫力は高まります。

Q 1歳未満の子どもは接種できますか?

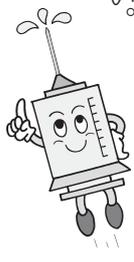
1歳未満のお子さんに対する新型インフルエンザ接種は、免疫をつけることが難しいためお勧めしていません。ただし、保護者の方が希望される場合は、十分に医師とご相談ください。

Q 子どもが接種するときに保護者が同伴する必要があるですか?

乳幼児、小学生、中学生のお子さんが接種を行う時は保護者の方が同伴となります。

中学生で保護者の同伴が難しい場合は、新型インフルエンザワクチンの有効性、安全性についての説明書を読み、接種を希望する同意書と予診票を持参することで、同伴しなくても接種が受けられます。

説明書及び同意書、予診票については、各医療機関または町保健師までお問い合わせください。



また、昨年のような優先順位は定められていません。希望される方は、どなたでも接種を受けることができます。



健診は健康づくりのパートナー 鶴太と亀助のお話 その4



亀助さん、保健師さん
にお話聞きに行くんで
しょうかね。私も聞き
に行こ！



町の保健師です。
健康について、お
気軽に聞いてくだ
さい。管理栄養士
もいますよ。

亀助さん：今日はいい天気！ちょっと散歩がてら、町の保健師さんに健診について聞きに行ってみようかな。保健師さん、こんにちは。

保健師：こんにちは。

亀助さん：今日は、町で実施している健診について聞きたいのですが、いいですか？

保健師：はい、いいですよ。どうぞお座りください。

亀助さん：ありがとうございます。町でやっている健診の状況を教えてください。

保健師：この平成21年度の各種健診の実施結果状況の表をご覧ください。

名称	内容	年間の実施日数	対象者数	受診者数	受診率	要精検者数 (要精検率)	要精検受診数 (要精検受診率)
胃がん	バリウム検査	北檜山区：10日間	3,556	871	24.4	62 (7.2)	54 (87.0)
肺がん	レントゲン検査	瀬棚区：4日間	3,182	932	29.2	15 (1.6)	13 (86.6)
大腸がん	便潜血検査	大成区：3日間	4,072	878	21.5	61 (6.9)	51 (83.6)
乳がん	マンモ・視触診	北檜山区：各1日間	2,291	455	32.1	22 (4.8)	19 (86.3)
子宮がん	細胞診検査	瀬棚・大成区：各1日	2,557	438	22.9	4 (0.9)	2 (50.0)
前立線がん	PSA検査 (血液検査)	北檜山区：10日間 瀬棚区：4日間 大成区：3日間	—	201	—	14 (7.0)	8 (57.1)
特定健診	身体測定・血圧 測定・尿検査・ 血液検査	*町立国保病院や 各診療所でも実施。	2,400	698	29.0	238 (34.1)	119 (50.0)

亀助さん：全体的にどの健診も受診率が低いですね。特定健診の結果で要精検だった方の割合（要精検率）は、他の検診よりも非常に高いですが、要精検の結果後に病院で検査を受けた割合（要精検受診率）は他の検診よりも低いんですね・・・。

保健師：がん検診の受診率は、町で実施しているがん検診を受けた方だけの受診率です。個人的に病院などでがん検診を受けた方は、この受診率には入っていませんので、それを含めるともっと受診率は上がりますね。

特定健診は、対象となる「せたな町国民健康保険加入者の40歳～74歳の方の受診率」です。この健診は治療中の方も対象となるので、ぜひ受けて欲しい健診ですが、病院でも同じ検査を受けているという理由で、受けてもらえないのが現状です。

要精検率から見ると、特定健診を受診する3分の1以上の方に生活習慣病の心配があるということですが、その半分の方は、病院での検査を受けずにそのまま放置しているという結果です。

亀助さん：生活習慣病は早めに対処すると、私みたいに糖尿病で苦労しなくてもいいのにね。痛くもかゆくもないから、放っておくんでしょね。

保健師：受診率も大切ですが、それ以上に**健診を受けた後が重要**です。そのため、私たちも、受診後の精検勧奨を電話や訪問等で行っているのですが・・・なかなか難しいです。

〈亀助のこころの俳句〉
健診は心身からの通信簿

でも、その人の健康や地域の健康を守るために、健診という手段を使って、その結果をどう活用するかをいつも考えています。

亀助さん：昔と違い今は、食べたい時に食べたい物が食べられるし、近くに行く時でも車を使うため歩かなくなっているし、若い人の健康状態が心配だね。

保健師：そうですね。私たちも若い人にもっと健診を受けて欲しいし、体を大切にしてもらえるようにもっと働きかけなければいけないと、常々感じております。健康な若い人に、健康の大切さを理解して行動してもらうのは、難しいことですが、地道に活動していきます。

亀助さん：私も近所の若い人達や息子たちに健康や健診の重要性を伝えていかないと。今日はありがとうございました。

またお話を聞かせてください。

保健師：こちらこそ、わざわざ来ていただき、ありがとうございました。

いつでもいらしてくださいね。



健診を受けるだけじゃ意味がないだね。受けてからが重要なだね。私も気をつけないと☆