

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

はっぴい・らいふ

(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代) 093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 西井宏明

『インフルエンザ・コロナ感染症対策、ワクチンの重要性について』

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活に深刻な影響を与える感染症です。特に高齢者や基礎疾患をお持ちの方にとっては、重症化のリスクが高く、予防がとて重要になります。今回は、これらの感染症の基本的な対策と重症化予防の観点からワクチンの重要性について当センターの清藤医師に解説していただきました。



医師 清藤 世羅

◆インフルエンザ

1～4日の潜伏期の後、発熱、筋肉痛、頭痛、倦怠感、咳、くしゃみ、鼻炎などが起こります。高齢者や小児、慢性疾患を持つ方は重症化して肺炎をおこすことがあります。また、小児ではインフルエンザ脳症をおこし、意識障害をおこすことがあります。

◆新型コロナウイルス感染症

潜伏期間は1～10日（通常2～4日）です。主な症状は、発熱、咳、全身倦怠感等の感冒様症状で、頭痛、下痢、結膜炎、嗅覚障害、味覚障害等を呈する場合もあります。高齢者及び基礎疾患を持つ方においては重症化するリスクが一定程度あります。

◆感染経路

インフルエンザも新型コロナも、主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。

◆基本的感染対策

「手洗い、換気」

「人と人との距離の確保」

流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効です。

「マスクの着用」

個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることが基本です。

〈マスクの着用が効果的な場面〉

高齢者など重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、医療機関を受診する時や、高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時等。

◆ワクチンの効果

ワクチンは、接種すれば絶対にかからない、というものではありません。しかし、発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。



〈インフルエンザワクチン〉

国内の研究によれば、65歳以上の福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったと報告されています。

6歳未満の小児を対象とした研究では、発病防止に対するインフルエンザワクチンの有効率は60%と報告されています。

〈新型コロナワクチン〉

国内では60歳以上における入院予防効果が44.7%と報告されています。

海外では60歳以上における入院予防効果が70.7%、ICU入室予防効果が73.3%、18歳以上における入院予防効果が62%、救急受診予防効果 58%、65歳以上における入院予防効果は接種7～59日後で54%、接種60～119日後で50%と報告されています。

令和6年度以降の新型コロナワクチンの接種については、個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的とし、インフルエンザワクチンと同様に定期接種（B類）として実施することとなっています。

インフルエンザワクチン、新型コロナワクチンの定期接種の対象者は以下の方です。

- ・65歳以上の方
- ・60歳から64歳までの一定の基礎疾患（※）を有する方

定期接種の対象者以外の方や、定期接種のタイミング以外で接種する場合については、任意接種としてワクチンの接種を受けることができます。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとは、同時接種が可能です。インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと前後2週間の間隔を空ける必要があります。

※心臓や腎臓、呼吸器の機能の障害があり身の回りの生活を極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり日常生活がほとんど不可能な方。

年末年始に向けて
体調管理を！

～食事で免疫力up📈を目指しましょう～

年末年始は忘年会や新年会、旅行などイベントが盛りだくさん！つい暴飲暴食や生活リズムが乱れてしまい体調不良や、感染症にかかりやすくなることも…

そこで今回は、食事による免疫力upのための「3活」をご紹介します。



●**温活**……………体温が低いと免疫細胞の働きが弱まります。特に冬は冷えやすいため、温かい飲み物やスープなどを飲んで体の中から温めましょう。

●**腸活**……………免疫細胞の約70%は腸にあるといわれています。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることが大切です。そのためには善玉菌が欠かせません。

★**善玉菌**⇒発酵食品 [納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌など]

★**善玉菌のエサ**⇒食物繊維、オリゴ糖 [野菜・海藻・きのこ・果物・大豆製品など]

●**抗酸化活**……………抗酸化作用は細胞の酸化を防ぎ、免疫細胞を活性化させて免疫力を維持・向上させます。

★**ビタミンA、C、E、ポリフェノール、カロテノイド**

[緑黄色野菜、海藻、果物、ナッツ、緑茶、ココアなど]



免疫力3活レシピ



「レンジで簡単チゲ」

1人分 153kcal



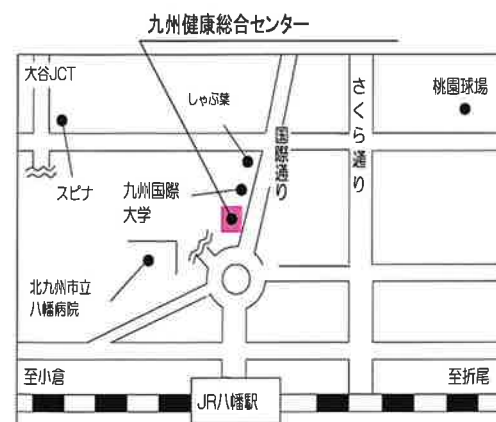
①耐熱容器に、木綿豆腐70g、短冊切りにした人参20g、しめじ20g、豚ひき肉40g、水120ml、コチュジャン小さじ1/2、鶏ガラスープの素小さじ1/2を入れて電子レンジに600w 7分かける。

②キムチ5gをのせ、ネギをちらして完成。

★発酵食品・緑黄色野菜・きのこ・大豆製品が一気にとれて体の中から温めてくれる一品です。

★辛い物が苦手な方は、コチュジャンの量を減らす分、味噌を入れて代用できます。

「食事」は健康を支える一番の防御策です。栄養バランスを意識した食事を心がけることで、寒さやウイルスに負けない体を作り、健やかな新年を迎えましょう。



一般財団法人
九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210（健診予約）
ホームページ <http://www.kyuken.or.jp>

編集後記

笑うと、免疫力がアップするとよく言われています。これは幸せホルモンと呼ばれるセロトニンなどの脳内ホルモンが、分泌され免疫の敵であるストレスを軽減させ、免疫力が向上するそうです。

年末に向け御多忙となりますが、職場や家庭でも大いに笑い免疫力をアップしましょう。



R. F