

代々木病院の理念

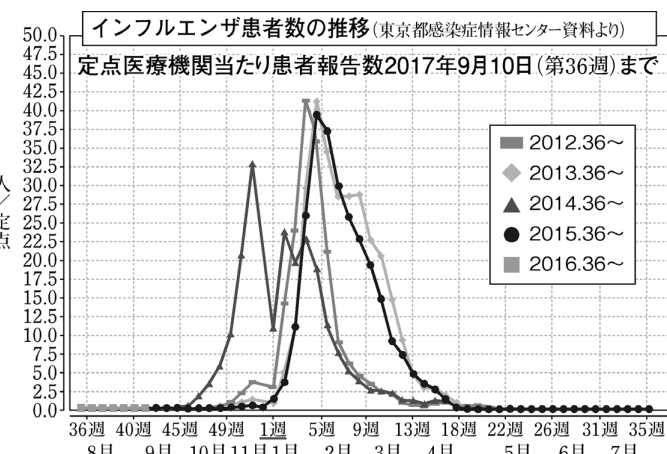
ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 600 2017年 10月号
1部60円
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

2017年 小雨決行!
代々木病院 健康まつり
～元気に楽しく健康づくり～
【日時】10月21日(土) 12時～15時
【場所】代々木病院
14時～「食と健康」のお話し
渡邊雄太 管理栄養士
企画・各種模擬店など
準備中です。
お楽しみに♪
【主催】健康まつり実行委員会
代々木病院 代々木健康友の会
【協賛】千駄ヶ谷大通り商店街振興組合・千駄ヶ谷大通り町会
千駄ヶ谷東部町会

インフルエンザに備えて



近年では毎年流行しています。あまり変異しないのでA型インフルエンザのように、大流行を起すことはないと考えられています。特徴としては下痢やおなかの痛みなどの腹部症状を訴える方が多く、人と人との間でのみ感染します。

★A型—特徴は「抗原変異」です。A型インフルエンザはウイルスの形をどんどん変えて進化し続けるため、今までに獲得した免疫が機能しにくく、ワクチンの予測も立てにくいウイルスです。他の型と比べ症状が激しく重篤になることが多く、後述する新型インフルエンザはすべてA型に含まれません。

★B型—B型インフルエンザウイルスは、

★A型—特徴は「抗原変異」です。A型インフルエンザはウイルスの形をどんどん変えて進化し続けるため、今までに獲得した免疫が機能しにくく、ワクチンの予測も立てにくいウイルスです。他の型と比べ症状が激しく重篤になることが多く、後述する新型インフルエンザはすべてA型に含まれません。

★B型—B型インフルエンザウイルスは、

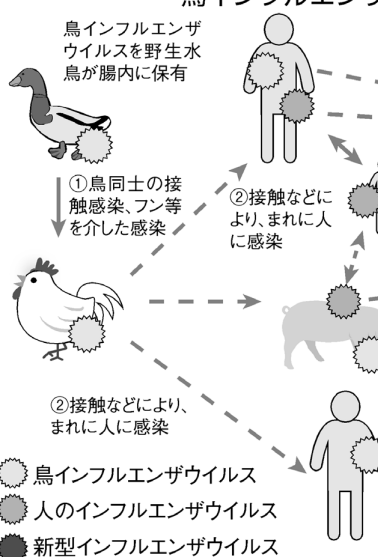


内科 医師 大石 恵

正しい知識で感染予防対策

気温・湿度が低下する冬は、感染症が流行しやすい時期です。この時期を元気に乗りきるために予防対策の準備をしましょう。今回は「かぜ」の親玉とも言われるインフルエンザについてお話しします。

インフルエンザの流行時期はおおよそ12月から3月下旬頃まで、流行のピークは1月から2月であることがグラフからわかります。予防はその時期に合わせて行うと効果的です。ただし南半球では4月から9月に流行します。渡航者や外国人観光客が増えたことで、南半球の感染症が日本にも影響を及ぼし、一年中インフルエンザの発生がみられます。



インフルエンザの流行時期はおおよそ12月から3月下旬頃まで、流行のピークは1月から2月であることがグラフからわかります。予防はその時期に合わせて行うと効果的です。ただし南半球では4月から9月に流行します。渡航者や外国人観光客が増えたことで、南半球の感染症が日本にも影響を及ぼし、一年中インフルエンザの発生がみられます。

インフルエンザの予防法

- ワクチン接種：インフルエンザの科学的な予防法はワクチン接種です。おすすめは11月中旬ですが遅くとも12月中には接種を済ませましょう。接種2週間後からワクチンによる予防効果が期待でき、5か月程度持続します。
- 咳エチケット・マスクの使用などです。
- 手洗い・うがいの励行
- 栄養補給と十分な睡眠
- 部屋を暖かくし、加湿

接種回数は13歳未満では2回、13歳以上では1回または2回が推奨されています。13歳以上でも感染リスクの高い人は1回か2回か迷うところですが、近年確実にインフルエンザにかかった人や、前年に予防接種を受けた人は、1回でも追加免疫による十分な効果が得られると考えられます。医師にご相談下さい。

ウイルスの変異はヒトの体内で起こる可能性もありますが、鳥の体内で変異したウイルスがヒトに感染し、ヒトからヒトへと移るようになる可能性のほうが高いと考えられています。

2009年に新型インフルエンザのパンデミック(世界的な大流行)がありました。従来にはないウイルスの「新型インフルエンザ」は免疫を持った人が存在しないため、大流行が起ります。しかし、「新型」も前述の感染予防対策が有効です。

インフルエンザの診断

症状だけで自己判断するのは難しいので、インフルエンザかな?と思っただけで近頃の医療機関を受診しましょう。検体キットによる診断は15分程度で結果が出るため、迅速な治療につながります。ただしこの検査は、発症初期では感染していてもウイルス量が少なく、陰性と判断されてしまうことがあります。

インフルエンザの症状

インフルエンザはふつうのかぜと違い、
▼急激に悪化し発症する
▼悪寒があり、多くは38度以上の高熱を伴う▼関節痛や筋肉痛などの全身症状が強い▼肺炎、脳症などの深刻な合併症を引き起こすことがある、などの特徴があります。

「新型」も前述の感染予防対策が有効です。

「何千人殺せばどこがとれる」。アジア・太平洋戦争のインパール作戦でビルマ方面軍第15軍の司令部でこの言葉はよく飛び交った。しかしその意味は「敵」ではなく日本軍がどれくらい被害を出せば目的を達成できるかであった▼戦争では人の命は軽い。無謀な作戦に駆り出された日本兵たちは他国で人々の虐殺、略奪を繰り返し、自らも命を絶ち骨すら帰って来ない。先の大戦ではアジアで2千万人、日本で310万人の犠牲を出した▼こんな悲惨な経験から幣原元首相が日本国憲法に戦争放棄を入れることをマッカーサー元帥(書簡より)に伝え、平和憲法の根幹9条を提案した。9条はアメリカの押し付けではなく日本の自発的な決意なのだ▼今、政府は軍事力で平和を守る「積極的平和主義」として、憲法第9条に第3項を設け「自衛隊」を明記し、歯止めなく海外での武力行使に道を開く「憲法改正」を狙う。9条の「戦争の放棄、戦力の不保持、国の交戦権を否認」の死文化だ▼紛争を武力によらず、対話によって解決させる行動の模範となるよう国民は憲法で政府に課している (た)

千駄の萱

「何千人殺せばどこがとれる」。アジア・太平洋戦争のインパール作戦でビルマ方面軍第15軍の司令部でこの言葉はよく飛び交った。しかしその意味は「敵」ではなく日本軍がどれくらい被害を出せば目的を達成できるかであった▼戦争では人の命は軽い。無謀な作戦に駆り出された日本兵たちは他国で人々の虐殺、略奪を繰り返し、自らも命を絶ち骨すら帰って来ない。先の大戦ではアジアで2千万人、日本で310万人の犠牲を出した▼こんな悲惨な経験から幣原元首相が日本国憲法に戦争放棄を入れることをマッカーサー元帥(書簡より)に伝え、平和憲法の根幹9条を提案した。9条はアメリカの押し付けではなく日本の自発的な決意なのだ▼今、政府は軍事力で平和を守る「積極的平和主義」として、憲法第9条に第3項を設け「自衛隊」を明記し、歯止めなく海外での武力行使に道を開く「憲法改正」を狙う。9条の「戦争の放棄、戦力の不保持、国の交戦権を否認」の死文化だ▼紛争を武力によらず、対話によって解決させる行動の模範となるよう国民は憲法で政府に課している (た)