

# 玉穂 ふれあい だより

2021年 夏号

今回の  
特集は

大人になってからの予防接種

肺炎球菌について知ろう

带状疱疹は予防する時代です

何が違うの筋肉注射と皮下注射

リンパ浮腫外来再開のお知らせ

DPC 厨房だより



病気になる前に接種することが大切

## 大人になってからの予防接種

当院では、各種成人からの予防接種を扱っています。最近、新型コロナウイルス自体に心が高まっています。当院でも、患者様から「带状疱疹のワクチンについて。」や「肺炎球菌ワクチンについて。」などお問い合わせが増えてきています。そのため今回は、「大人になってからの予防接種」として少しでも皆様が安心して予防接種を受けられることができ、これからも健康的に過ごすことを後押しできるよう、当院で受けられる予防接種の特集を組んでいきます。

### そもそもワクチンとはなんでしょっ？

ワクチンとは各病気のもととなる、病原体の病原性や細菌の毒素を弱めたり無くしたりしたものです。赤ちゃんが例えば「おたふくかぜ」にかかったとします。それが治るとその子はこれから先、一生おたふくかぜにはかかりません。このように

一度その病気にかかることで自身の体の細胞がその病気との戦い方を覚え、二度目に侵入してきた時はその細胞が戦い方を覚えていてる為、その病気をやっつけてしまつたのです。このことを免疫と言います。その免疫を利用したのがワクチンです。

### 予防接種がなぜ必要なのでしょうっか？

ワクチンの接種には、「自身の感染を守る」為だけではなく、「自分から誰かに感染させない」という大事な役割があります。自分が生活する地域や集団の中で多くがワクチンを接種することで、その集団内での流行を最小限に抑えることが出来るのです。そのことを「集団免疫」と言います。自分にとって大切な人に移さないように努める、生まれ育った故郷で感染症を流行させないためにも、今からでも受けられる予防接種について関心を持っていく必要があります。

### 予防接種までの流れ

予防接種には、法律に基づき（予防接種法）接種を受ける年齢や回数、接種する間隔が定められている「定期接種」、病気が流行する恐れがある場合に行われる予防接種で、公費による助成が受けられる「臨時接種」と、予防接種法に基づかない「任意接種」があります。定期接種を受けするためには、各市町村で発行する予防票が必要です。接種費用の一部を公費負担し、残りは自己負担というのが一般的です。ですが、各市町村により助成内容や接種出来る内容などが違いますので、ご不明な点は各お住いの市町村に確認をするか、当院にお問い合わせください。※新型コロナウイルスワクチンはこの説明の対象外です。

### 副反応について

ワクチン接種は、自身をその病気から守り、自身の身の回りの方々に



感染させないために大切な予防方法の一つです。しかし、食品や医薬品にも同じことが言えるように、ワクチンの接種後は副反応が起こるリスクはゼロではなく、稀ですが、健康に被害を及ぼすこともあります。ワクチンの種類によって副反応の出方は違いますが、一般的には注射したところの、発赤・腫れ・皮膚が硬くなったり痛みが出る。また、発熱が起こったりします。接種後は、しばらくは副反応を注意深く観察する必要があります。

副反応を完全にゼロにするのは困難です。接種によって得られる利益と、副反応等のリスクを比較して接種の是非を自身で判断する必要があります。また、個々の基礎疾患によって接種することが出来ない場合もあります。その場合はかかりつけ医に相談してください。

これからも健康でいるために

## 肺炎球菌 について知ろう

### 肺炎球菌とは。

私たちの身の回りには、細菌やウイルスなど、目に見えない微生物が数多くいますが、肺炎球菌はその中の一つです。この肺炎球菌は、体力が落ちている時や高齢になって免疫力が低下してくると感染しやすくなり発症します。肺炎球菌が引き起こす主な病気としては、肺炎、気管支炎などの呼吸器感染症や副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などがあります。

成人の肺炎球菌感染症は、主に小児に棲み付いている肺炎球菌が感染することによって起こると考えられています。小児の鼻や喉に棲み付いている菌が、咳やくしゃみによって周囲に飛び散り、それを吸い込んだ人へと広がっていきま



す。成人が日常的にかかる肺炎の原因菌としては、この肺炎球菌が一番多いと言われており肺炎で亡くなる方

### 肺炎球菌ワクチンについて。

の約98%が65歳以上であることから、特に高齢者では肺炎球菌による肺炎などを予防することが重要になってきます。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぐ効果が期待されています。上記に挙げたように、肺炎で亡くなる方の約98%が65歳以上であることから、その年齢に達している方全てに強く推奨されています。

また、心筋梗塞や狭心症などの心臓の病気、喘息や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器の病気、糖尿病、腎臓の病気などの持病を持っている方など、基礎疾患を持つ方々は肺炎球菌による肺炎に罹りやすく、接種を推奨されています。当院でも、肺炎球菌ワクチンの接種ができますので、接種を希望される方やご相談がある場合は一度お問い合わせ下さい。



### 肺炎球菌ワクチンは予約が必要ですか？

診療時間内にお電話いただければ予約できます。助成を受けられる方は、市町村からの予約が届いていることをご確認ください。また、2回目以降の方は、前回の接種日から「5年以上」空いていることをご確認ください。これから予約をお取りください。

**肺炎球菌ワクチンの予約票が市町村から届きました。以前に接種したことがあります。市町村からの予約票を使えば助成が受けられますか？**

今までに、肺炎球菌のワクチンを接種したことが無い方のみ市町村からの助成を受けることができます。それ以外の方は自費での接種になります。

**肺炎球菌ワクチンは、5年毎に受けなければならぬですか？**

肺炎球菌ワクチンの種類によって違います。現在肺炎球菌ワクチンは主に2種類が存在し、5年で効果が薄れるものと、一度接種すれば生涯

免疫がつくものがあります。前者のものは、5年で効果が薄れてしまうため、やはり5年ごとの接種が推奨されます。よって、ひとりひとりの状態によって接種回数は異なりますので、再接種の必要性や、いつ接種するか等については、かかりつけ医にご相談ください。

**暖かい季節になってきました。風邪などは冬にかかりやすいですが、これから季節は肺炎の心配はいりませんか？**

これからの季節も気を付けなければなりません。

肺炎は、一年を通してかかる可能性のある病気です。確かに冬の季節は、気温が低下し空気も乾燥するため、肺炎を起こす菌などが活性化しやすく、特に気を付けなければなりません。しかし、それよりもこれから梅雨入りし夏になって行き、気温や気候の変化があわただしく変化し、体調を崩しやすい季節になります。普段元気な方でも十分に注意し、元気なうちに予防することが大切になってきます。





## 50 歳を過ぎたら気を付けたい

たいじょうほうしん

# 带状疱疹

は予防する時代です。

带状疱疹は、主に子どもの時に水痘（水ぼうそう）にかかり、治った後でもウイルスが体内に残っていて、免疫力の低下した時に出てくると考えられています（再発症）。

带状疱疹は6人に1人が発症するといわれる身近な病気で、発疹とともに「針に刺されたような痛み」「焼けるような痛み」というほどの激しい痛みが現れることがあります。

神経に沿った帯状の発疹と痛みが特徴ですが、痛みのない人もいます。また、発疹が治ってもなかなか痛みがなくなることもあり、中には数年痛みが続く人もいます。

**予防する唯一の方法は、带状疱疹ワクチンを接種することです。**

体の中の带状疱疹ウイルスに対する免疫は、通常、年齢とともに弱まってきます。带状疱疹ワクチンを接種する事で带状疱疹の発症はおよそ半分に、また、発疹後に痛みが残る人の数はおよそ3分の1になったという結果が報告されています。完全に抑え込むことができるわけではありませんが、带状疱疹の痛みが軽減されるという点から見ても大きな可能性を持った予防法です。

## 予防接種 Q & A

Q：すでに带状疱疹にかかったことがある場合であっても、带状疱疹ワクチンの接種を受けるべきですか？

A：過去に带状疱疹を発症していても、带状疱疹の再発が防止されることはありません。

Q：带状疱疹ワクチンを受けた後、乳幼児の孫との接触を避ける必要がありますか？

A：一般的には避ける必要はありません。ワクチンを接種した後に発疹があった場合、お孫さんは発疹部分の水疱にさわらないようにしてください。

Q：ワクチンの効果はどのくらい続きますか？

A：一般的には5年～10年程度とされています。

Q：ワクチン接種の費用はどのくらいかかりますか？

A：通常は保険適応外になり、玉穂ふれあい診療所では8,800円（税込）で接種できます。

予防接種を受けられない場合もあります。詳しくは下記までお問い合わせください。



(医)どちペインクリニック 玉穂ふれあい診療所

☎055-278-5670

# 何が違うの?! 筋肉注射と皮下注射

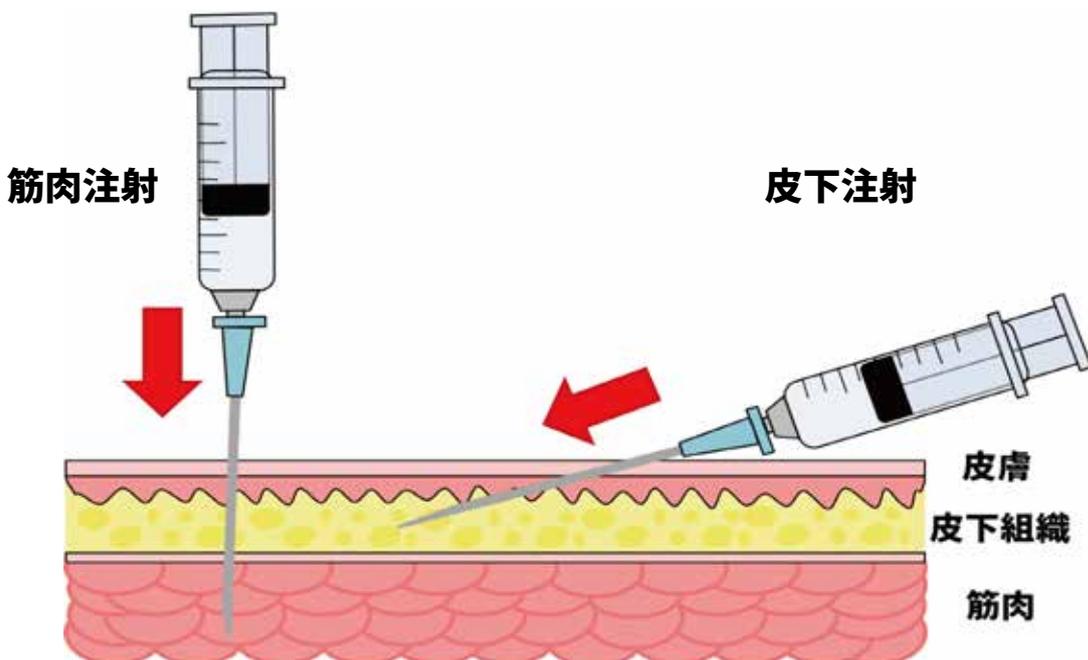
現在、日本でのワクチン接種は多くが皮下注射が主流です。しかし、近年新しく開発されたワクチンの中には筋肉に注射するものがあります。ではなぜ、同じワクチンの中でも皮下注射と筋肉注射、接種方法が違うのでしょうか。

まず、前提としてワクチンの種類があります。ワクチンには、前述した、病原体や細菌の毒素の病原性や毒性を弱めたもの（生ワクチン）と毒性を無くしたもの（不活化ワクチン）が主としてあります。「生ワクチン」は、皮下注射が主です。しかし、「不活化ワクチン」は、海外では筋肉注射が主流です。このように、ワクチンの種類によって接種方法が違います。また、ワクチンの開発元が海外であり、筋肉注射を行う前提で臨床試験が実施され認証されたものは、それに従い筋肉に注射をすることになります。

「筋肉注射は痛い」という風に聞いたりしたことはありませんか？しかし、筋肉は、皮膚と比べて痛みを感じる神経が少ないと言われており、皮下注射と比べて痛みが強いという根拠はありません。皮下注射と筋肉注射を比べた臨床結果では、筋肉注射は皮下注射と比べてむしろ、注射した部位の痛みといった局所反応が少なかったという報告もあります。

また、筋肉は血流が豊富であり、免疫細胞が多く分布するため、注射されたワクチンの成分を免疫細胞がみつけやすく免疫の活性化が起きやすくなっていると考えられています。

※一部厚生労働省工可参照



# リンパ<sup>ふしゅ</sup>浮腫外来

## 再開のお知らせ

毎週月曜日 午前9：30～午後3：00まで  
完全予約制となります

### ◎リンパ浮腫(ふしゅ)

リンパ浮腫はがん治療によって起こり、完治は困難な症状です。しかし、適切な治療を行うことで症状を改善させることができます。

リンパ浮腫外来では、専門のセラピストが患者さんの状態に合わせてドレナージやバンテージを行います。また、患肢の計測、状況を確認し、必要に応じてセルフケアの方法などを一緒に考え、実施することで日常生活が安楽に送れるように支援していきます。

---

### リンパ浮腫外来

ご相談・ご予約

玉穂ふれあい診療所

地域連携室 中込・日原まで

お問い合わせください。

お問い合わせ時間：月火水金土

9：00～18：00※土曜のみ12：00まで

---



# 気をつけましょう食中毒とその予防



## 【食中毒の予防 3 原則】

付けない・増やさない・やっつける

## 【食中毒予防の 6 つのポイント】



### 1. 食品の購入

消費期限などのチェック  
肉、魚類は別に包み、保冷剤などと一緒に  
食品を買ったらまっすぐ帰りましょう



### 2. 家庭での保存

食品はすぐ冷蔵庫にしまう  
冷蔵庫は 10℃以下 冷凍庫は -15℃以下で



### 3. 下準備

手はこまめに洗いましょう  
台所で使うタオル、フキンは清潔なものを  
冷凍食品の解凍は冷蔵庫で行います  
ゴミはこまめに捨てましょう  
肉、魚を切った器具は熱湯消毒しましょう  
果物、野菜はよく洗って

### 4. 調理

作業前に手を洗う  
加熱は十分にしましょう  
目安は中心温度 75℃以上で 1 分  
電子レンジを使うときは均一  
に熱を加える  
調理を途中でやめる場合は冷  
蔵庫に



### 5. 食事

食事前に手洗いを行う  
盛り付けは清潔な器具を使う  
長時間温室で放置しない



### 6. 残った食品

時間が経ちすぎてしまったものは処分する  
手洗い後、清潔な容器で保存しましょう  
手早く冷えるように小分けにする  
温めなおすときは十分に加熱して



食中毒は非常に怖いものです。命まで脅かすこともまれではありません。  
あなたの大切な人を守るためには「予防をする」ことが最も大切なことです。  
多少の手間がかかったとしても、予防はしっかりと行っていきましょう。  
また体に不調を感じたらすぐに、かかりつけの医療機関に相談しましょう。

編集後記

今回は、「大人になってからの予防接種」として予防接種についての特集を組みました。ここ最近では、コロナワクチンの高齢者接種が始まり、当院でも連日地域貢献のため接種会場に足を運びワクチン接種のお手伝いをさせていただいております。「ほかの予防接種はどのようなのか?」「注射は痛いのか?」「副反応について。」など、コロナワクチンの接種会場でも質問が多々あります。コロナウィルスが流行してから、皆様の健康意識は以前に増して高まり、その他の予防接種についてのお問い合わせも多くなりました。

今回の私たちが作成した「玉穂ふれあいだより」が少しでも皆様の安心と、これからの健康への手助けになれば幸いです。

**表紙の写真**

優雅に泳ぐ、この鯉のぼりは当院の風物詩として、毎年患者さんや私たちスタッフの目を楽しませてくれています。この鯉のぼりのように私たちも下ばかりを見ず、空を見上げながら、これからも皆で歩んで行きましょう。

施設案内

**玉穂ふれあい診療所**

〒409-3815 山梨県中央市成島2439-1  
 ☎055-278-5670



●総合診療(一般内科)

生活習慣病(高血圧・糖尿病・高脂血症)、急な病気やけが、健康診断、職場健診、禁煙外来、予防接種

●ペインクリニック ー痛みの総合的診療ー

帯状疱疹(後神経痛)、頭痛、肩こり、顔面痛、首の痛み、椎間板ヘルニア、がん性疼痛、鞭打ち損傷、顔面神経麻痺、突発難聴など

●在宅医療

寝たきり又は、寝たきりに準じた方の訪問診療(訪問看護)

●漢方医学 ー漢方医学的診断に基づく保険診療ー

易疲労、食思不振、便秘、下痢、冷え、頭痛、めまい、肥満症、神経性胃炎、慢性疲労症候群、過敏性腸症候群、更年期障害、アトピー性皮膚炎など

●緩和医療 ーホスピスケアー

症状コントロール、家族も含めた心のケア、療養についての相談

●入院 ー緩和ケア(ホスピス)医療のできる入院施設ー

自噴温泉、特殊浴槽、ゆったりとした病室、自然の中で暮らせる環境

●訪問リハビリテーション

自宅を訪問し、その人の環境に合わせたリハビリテーション

●リンパ浮腫外来

セラピストによるリンパ浮腫の治療

診療時間

一般外来	月	火	水	木	金	土
午前9時~正午	○	○	○	/	○	○
午後3時~6時	/	○	/	/	○	/

**玉穂訪問看護ステーション**

〒409-3815 山梨県中央市成島2439-2  
 ☎055-240-3366



●看護・医療処置

定期的な病状観察(体温・脈拍・呼吸数・血圧測定)、注射・点滴・採血などの処置、服薬指導/管理、褥瘡予防/処置、排便コントロール、各種カテーテルの管理(胃ろう/膀胱留置カテーテルなど)、在宅酸素療法の管理、人工呼吸器の管理、機能訓練/口腔機能訓練、四肢の関節可動域運動、緩和ケア(精神的ケア/家族支援/看取り)など

●日常生活の援助

食事指導、清潔援助(口腔ケア、清拭、入浴介助、更衣など)、排泄援助

●介護の相談

日常生活全般における介護方法についての指導、保健・福祉サービスについての情報提供

交通案内

