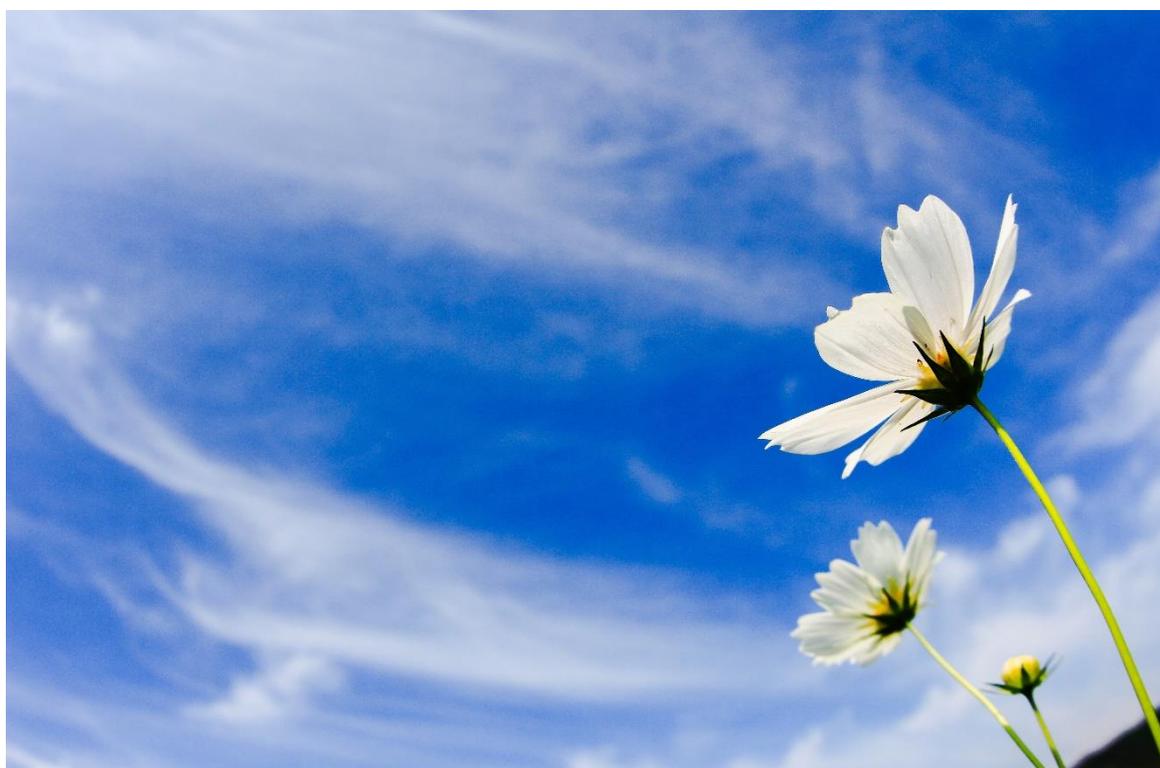


# あおぞら



## ◎特集1

インフルエンザ・肺炎の予防

～ワクチン、手洗い等の効果について～

## ◎特集2

クエン酸パワー

～クエン酸の効果とは～

# インフルエンザ・肺炎の予防

## ワクチン、手洗い等の効果について

### インフルエンザとかぜの違い

上気道、鼻腔、咽頭、喉頭などの粘膜の急性炎症で、鼻水、くしゃみ、のどの痛み、せき、発熱などを伴うものを『かぜ症候群』と呼び、軽い鼻症状が主体の普通感冒（かぜ）から、咽頭炎、扁桃炎、気管支炎、さらに全身に強く症状が出るインフルエンザまで様々な症状があります。インフルエンザもかぜもウイルスの感染症ですが、症状からだけでは区別がつけられません。インフルエンザは、インフルエンザウイルス感染により引き起こされます。

インフルエンザはかぜ症候群のうちで最も重症となりやすい病型で、わが国では特に十一月から三月に急激に感染者が増えるのが特徴です。

症状としては、**急な発熱、38度以上の発熱や悪寒、関節や筋肉の痛み、倦怠感や疲労感、寝込むほどつらい、頭痛、強い咳や鼻水**などがあります。

### 肺炎とかぜの違い

肺炎は症状がかぜと似ていますが、かぜと肺炎はちがいます。かぜは気道の浅いところの炎症ですが、肺炎はその名の通り気道の奥の肺胞で炎症が起きています。

肺胞で炎症が起これば全て肺炎ですが、高齢者において、肺炎球菌による感染症が主な原因になっています。症状はかぜと似ていますが、**その他に息が浅い、息が速い、だるさや食欲不振などが3〜4日続いたら、医療機関を受診した方がよいでしょう。**

### どうやって感染する？

インフルエンザウイルスや肺炎球菌が感染する方法は二つあります。

「飛沫感染」：鼻水やせきなどの飛沫を浴びて感染する

「接触感染」：病原体の着いた場所を触つて、その手で自分の鼻や口や目などを触り感染する



病原体は、自ら移動して私たちの体の中に勝手に入ってくるわけではありません。インフルエンザウイルスも肺炎球菌も、それらを吸い込むことにより感染しますが、この「吸い込む」方法に「飛沫」・「接触」があります。直接しぶきを浴びることは少ないと思いますが、咳やくしゃみ、咳を抑えようとした手で触れて環境を汚したところを、また別の人が触ることで感染したり、拡がっていくと考えられます。

## 「予防」が一番の対策

インフルエンザウイルスや肺炎球菌は、感染しないことが一番の対策です。そのためにできることがたくさんあります。

- ・流行前のインフルエンザワクチン接種
- ・高齢者の肺炎球菌ワクチン接種
- ・マスクの着用
- ・鼻水やたんなどを含んだティッシュはすぐに捨てる
- ・適度な湿度の保持
- ・休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・人混みや繁華街への外出を控える
- ・手洗いや、アルコール製剤等による手指衛生

## インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンについて

インフルエンザや肺炎の予防に有効な手段として、ワクチンの接種があります。ワクチンを接種することで、感染の防止や、重症化を防ぐ効果が期待できます。特に高齢の方や感染症になると重症化する基礎疾患（慢性呼吸器疾患や糖尿病など）をお持ちの方はかかっても症状を軽くする効果が期待できるので、ワクチ

ンの接種をお奨めします。

インフルエンザワクチンは、毎年流行するインフルエンザウイルスの型を予測してワクチンが生産され、また数ヶ月で効果もなくなるため、毎年流行前に接種が有効です。

肺炎球菌については、特に流行期はないので、いつ接種しても大丈夫ですが、なぜかインフルエンザと同じ時期にテレビやラジオで肺炎球菌ワクチンに関連するCMが流れるため、同じ時期にワクチン接種する方が多いようです。高齢者の肺炎球菌ワクチンには定期接種（公費による接種）と任意接種（自治体によって助成制度あり）があり、接種時期や接種するワクチンの種類も複雑です。詳しくは医療機関にお尋ねください。

## 手洗いについて

インフルエンザや肺炎球菌対策には、感染源となるウイルスや菌を避けることが重要です。その中でも、手はいろいろなところを触るので病原体が付きやすく、また口や鼻を触ったときに感染元にもなりますから、手からウイルスを除去するための手

洗いが感染防止に非常に有効です。実は、「手洗い」はとても奥が深いもの。「洗ったつもり」にならないような手洗い方法の実践が重要です。

## 地域医療公開講座のご案内

九月二十五日に開催する公開講座では、インフルエンザウイルスと肺炎球菌の予防を中心にお話しします。早めの予防が大切です。ご興味のある方はぜひお申し込みください。

お申し込みは、1階受付窓口または、お電話でご予約を承ります。先着20名です。皆様のお越しをお待ち申し上げます。お待ちしております。

☎ 03 (3721) 7121 (代表)

◎受付時間：平日 9時～16時30分

土曜日 9時～12時

Toda Medical Group  
第64回 田園調布中央病院 地域医療公開講座  
インフルエンザ・肺炎球菌その予防  
参加費無料・定員20名  
2018年9月25日(火)  
10:00～11:00  
講師 田園調布中央病院 薬剤師 大野智裕  
会場 野村證券 田園調布支店 ラウンジ  
お申し込み・お問い合わせ 03-3721-7121 (代表)  
田園調布中央病院 総務課 中井  
電話受付時間：平日 9:00～16:30 土曜日 9:00～12:00

## 特集② クエン酸パワー！

### クエン酸の効果とは

九月三日はクエン酸の日とされています。クエン酸とは「酸っぱい」と感じる酸味の成分です。クエン酸が多く含まれている食品と例えば、梅干やレモン、オレンジなど柑橘系の果物があげられます。では、クエン酸にはどのような効果があるのかご紹介いたします。



### 痛風を予防

痛風の原因は、代謝異常による尿酸の蓄積にあります。痛風の原因物質である尿酸は、普段は尿と一生に体外へ排出されますが、代謝異常が起こると尿中に溶け込まず体内に残ってしまいます。それによって尿酸値が高まり、末端に痛風の症状が現れるのです。尿

酸は弱酸性であるため、尿の中に溶け込みやすくなるため体外へスムーズに排泄されます。クエン酸は、強酸性の尿を弱酸性に変える働きがあることから、痛風に効果的だといわれています。

### 動脈硬化を予防

クエン酸には動脈硬化を予防してくれる働きがあります。血圧を上げる働きをするACEと呼ばれる酵素の働きを低下させてくれるのですが、この働きを低下させることで血圧の上昇を抑え、心筋梗塞や脳梗塞、高血圧などの予防に繋がります。



### 美容効果

クエン酸には体内に入った金属ミネラルを包み込み、除去してくれるキレート作用と呼ばれる働きがあるため細胞の酸化を防ぐ若々しいお肌を維持



することができると言われています。また、クエン酸を摂ることで血液をサラサラにし、体内に溜め込んでいた老廃物の代謝がスムーズになると言われています。これにより新陳代謝が促進され、肌や髪の状態の向上や疲労回復を得ることが期待できます。



クエン酸には他にも認知症予防、熱中症予防、食中毒予防など様々な効果が期待できます。また、クエン酸は一度にたっぷり摂っても、時間が経つと体外に排出されてしまうので、こまめに補給することが大切です。様々な有用な効果をもつクエン酸。九月三日を機に、一度その効果を見直してみたいかがでしようか。

発行 田園調布中央病院 広報委員会  
編集 医事課 荒木 公平

地域医療連携課 櫻井 大輔