# あおぞら

Denenchofu Chuo Hospital

Vol. 91
2023.11月号
田園調布中央病院広報誌


## TOPICS：季節性インフルエンザについて

### 季節性インフルエンザがすでに流行！今シーズンの感染予防と対策とは？

新型コロナウィルス感染症が流行した2020年から2022年のおよそ2年間は、季節性インフルエンザの流行はありませんでした。新型コロナウィルス感染症は、5月8日から季節性インフルエンザなどと同じ「5類」に移行し、感染対策であるマスクの着用は個人の判断に委ねられることとなり、マスクを外して過ごす方も増えました。また、水際対策も緩和されインバウンドの回復が加速したことにより海外との往来も増加しています。そのため今シーズン（2023年秋頃から2024年春頃まで）世界中でインフルエンザの感染が広がる可能性があります。私達は、しばらくインフルエンザの流行から離れており、インフルエンザに対する免疫が低下しています。あらためてインフルエンザの予防について見直してみましょう。

### インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウィルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、御高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の細菌性肺炎を伴う等、重症になることがあります。インフルエンザの原因となるインフルエンザウィルスは、A型、B型、C型に大きく分類されます。このうち、大きな流行の原因となるのはA型とB型です。A型とB型は同時期に流行することがあるため、同じシーズンの中でA型インフルエンザとB型インフルエンザにかかったりするのはそのためです。

### インフルエンザの予防について

インフルエンザにかからないためには、どうしたらよいのでしょうか？

**予防の基本**

**■流行前に**

- ✓ **インフルエンザワクチンを接種**

**■インフルエンザが流行したら**

- ✓ **人込みや繁華街への外出を控える**
- ✓ **外出時にはマスクを使用する**
- ✓ **室内では加湿器などを使用して適度な湿度に**
- ✓ **十分な休養、バランスの良い食事をとる**
- ✓ **うがい、手洗いの励行**
- ✓ **咳エチケット**

出典：厚生労働省「インフルエンザの基礎知識」https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful_nyumon.html

## ■流行前に

### ✓ インフルエンザワクチンを接種

インフルエンザワクチンを接種することで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限に留めますが、100％近い効果を期待することはできません。また、残念ながら十分な効果が現れないこともあります。ワクチンの接種を受けないでインフルエンザにかかった65歳以上の健常な高齢者について、もしその人が接種していたら約45％の発病を阻止でき、約80％の死亡を阻止する効果があったと報告されています。特に65歳以上の方や基礎疾患がある方（心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり身の周りの生活を極度に制限される方、またはヒト免疫不全ウィルスにより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）はインフルエンザが重症化しやすいので、かかりつけ医師とよく相談のうえ、接種することを決めてください。ワクチン接種による免疫の防御に有効なレベルの持続期間はおよそ5ヵ月です。予防の基本は流行前にワクチンを接種することです。

## ■インフルエンザが流行したら

### ✓ 人込みや繁華街への外出を控える

### ✓ 外出時にはマスクを使用する

### ✓ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に

インフルエンザは、インフルエンザにかかった人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウィルスを、のどや鼻から吸い込むことによって感染します（これを「飛沫感染」といいます）。また、インフルエンザにかかった人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広めてしまうことになります。

インフルエンザが流行したら、高齢者や慢性疾患を抱えている人、疲れ気味の人、睡眠不足の人は、人込みや繁華街への外出を控えたほうがよいでしょう。

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。これはのどや鼻の粘膜の防御機能が低下するためで、外出時にはマスクを着用したり、室内では加湿器など使って適度な湿度（50～60％）を保つとよいでしょう。

### ✓ 十分な休養、バランスの良い食事をとる

日ごろからバランスのよい食事と十分な休養をとり、体力や抵抗力を高めることも大切です。

### ✓ うがい、手洗いの励行

帰宅時のうがい、手洗いも、一般的な感染症の予防のためにお勧めします。

### ✓ 咳エチケット

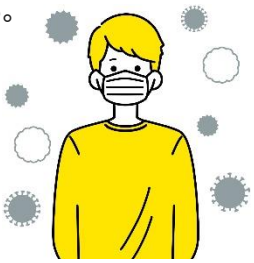
また、インフルエンザにかかって「せき」などの症状がある方は、特に、周りの方へうつさないために、マスクを着用しましょう。

＊咳･くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1ｍ以上離れる。

＊鼻汁･痰などを含んだティッシュをすぐに蓋つきの廃棄箱に捨てられる環境を整える。

＊咳をしている人にマスクの着用を促す。

医療現場にて使用されるサージカルマスクは感染を防止する効果が高くなりますが、市販品のマスクも咳をしている人のウィルスの拡散をある程度防ぐ効果があるとされています。一方で、健康な人がマスクを着用しているからといって、ウィルスの吸入を完全に予防できるわけではないことにも注意が必要です。



＊マスクは説明書をよく読んで、正しく着用する。

出典：厚生労働省「インフルエンザの基礎知識」https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful_nyumon.html

## インフルエンザの治療について

### ■インフルエンザにかかったら・・・

✓ **早めの受診**

単なるかぜだと軽く考えずに、早めに医療機関を受診しましょう。

✓ **安静と休養**

安静にして、できるだけ休養をとりましょう。十分に睡眠をとることが大切です。

✓ **十分な水分の摂取**

水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープなど飲みたいもので結構です。

✓ **マスクの着用**

✓ **外出の自粛**

マスクを着用しましょう。また、無理をして学校や職場などに行かないようにしましょう。

## インフルエンザかもしれない…受診のタイミングはいつがいいの？

インフルエンザの検査を受けるタイミングは、

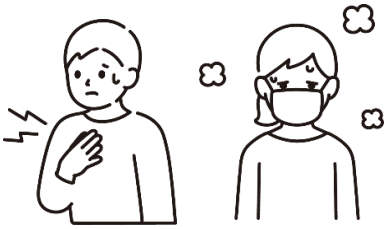
- 咳、鼻水、のどの痛みといった症状がある
- 急に症状があらわれた
- 周囲にインフルエンザに感染している人がいる

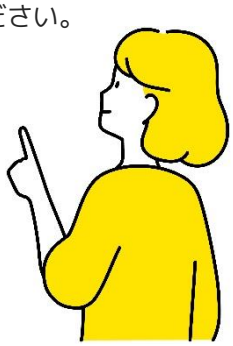
検査結果が正しく出るのは、発症後12時間から48時間以内とされています。

インフルエンザの治療薬の効果が十分に期待できるのは発症から48時間以内です。病院への受診が遅れると治療薬の効果が薄れてしまうので、早めに受診することが大切です。

また、健康な方でも、次のような症状を認めるときには、すぐに医療機関を受診してください。

- 呼吸困難または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 3日以上発熱が続いている
- 症状が長引いていて悪化してきた





### 家庭内感染をふせぎましょう！

家庭内はとくに近距離で会話をしたり、同じお皿や鍋からご飯を食べたりすることもあるので、インフルエンザの感染が広がりやすい環境といえるでしょう。家族がインフルエンザに罹患したときは、家庭内で感染防止対策を行う必要があります。

1. マスクの着用や手洗いを徹底する
2. 感染した人と、感染していない人の生活スペースをわける
3. タオルや食器をわける
4. アルコール消毒を行う
5. 加湿と換気を行う

出典：厚生労働省「インフルエンザQ＆A」https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html

## ▶Information

# インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月2日より当院ではインフルエンザ予防接種を実施しております。ワクチン供給が不安定なため11月2日までは予約制です。WEB予約にて承っております。下記QRコードから予約システムへログインしてご予約をお願いいたします。

また、11月3日からは診療時間内であれば、予約不要で接種することができます。なお、高校生未満の方は当院では接種することができませんので予めご了承ください。

**インフルエンザの予約に関するお問合せはお電話でも承っております！**

**TEL 03-3721-7121**

**インフルエンザの予約はコチラ！**

### 田園調布中央病院
### 令和5年度インフルエンザ予防接種について

**〈実施期間〉令和5年10月2日（月）～令和6年1月31日（水）**

※ワクチンが無くなり次第終了となります

**〈予約開始日〉**2023年9月28日（木）～

**〈予約終了日〉**令和5年11月2日（木）まで

※以降は通常外来で予約なしでの接種対応となります。

**〈対象年齢〉**当院では高校生以上の方のみ実施

**〈料金〉**公費対象の方（接種は1回のみ）：無料

※他区民の方は、自己負担2,500円（税込み）または自己負担免除です。ご自身の予診票に印字されている自己負担額をご確認ください。

- 一般の方：4,400円（税込み）

**インフルエンザワクチン接種予約**

10月2日～11月2日の期間に接種をご希望される方は事前予約が必要です。※11月2日以降は通常外来で予約なしでの接種対応となります。

〈WEB予約〉https://emidel-tokyop.com/8U5kZi/r/m/6OD4jC

〈予約電話番号〉**03-3721-7121**（代）

| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|---|---|---|---|
| 受付開始時間 | 12:45～ | 12:45～ | 12:15～ | 12:30～ | 12:45～ |
| 接種開始時間 | 13:00～ | 13:00～ | 12:30～ | 12:45～ | 13:00～ |
| 人数 | 予約制30名 | 予約制30名 | 予約制20名 | 予約制30名 | 予約制30名 |

**接種される方は必ずお読みください**

**〈接種当日にお持ちいただくもの〉**診察券、保険証（医療証）、予診票

※公費の方は必ず**予診票**をお持ちください。後日の変更返金はできませんのでご注意ください。

※一般の方は当院ホームページより予診票の印刷ができます。

Toda Medicalcare Group
田園調布中央病院

詳しくはこちら

## ▶Information

# 新型コロナワクチン接種のお知らせ

当院は10月より新型コロナワクチン接種を開始しています。ご予約は大田区役所新型コロナワクチン予約システムまたは大田区新型コロナワクチン接種コールセンターで受けております。

**病院では予約をお取りできませんのでご注意ください。**

**接種期間：令和5年10月より3か月程度** ※ワクチンがなくなり次第終了

**接種会場：田園調布中央病院**

〒145-0071 大田区田園調布2-43-1 東急東横線・目黒線「田園調布駅」東口駅前

**接種間隔：前回接種完了から3か月**（令和5年9月4日時点）

**対象：高校生以上の方**

**使用ワクチン：ファイザー社 オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン**

**申込方法：新型コロナワクチン接種予約システムまたは**
**新型コロナワクチン接種予約コールセンターでお申込みください**

**ご予約は新型コロナワクチン接種予約コールセンター** **03-6629-6342**

**新型コロナワクチン接種予約システムへ！**

田園調布中央病院

### オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン
### 事前申込 大田区新型コロナワクチン接種のお知らせ

**予防接種を受けることができない方**

ワクチンを接種することができないのは下記の方ですのでご自身が当てはまると思われる方は、ワクチン接種をしてもよいか医師にご相談ください。

- 明らかに発熱している方（※1）
- 重い急性疾患にかかっている方
- 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症の既往歴がある方（※2）
- 上記以外で予防接種を受けることが不適当な状態にある方

（※1）明らかな発熱とは通常37.5℃以上を指します。ただし、37.5℃を下回る場合も平常の体温に鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。
（※2）アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘息、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

| | |
|---|---|
| 日時 | 令和5年10月2日（月）～3か月程度 ※ワクチンがなくなり次第終了 |
| 接種会場 | 田園調布中央病院<br>大田区田園調布2-43-1（田園調布駅東口駅前） |
| 対象 | 当院は高校生以上の方のみ<br>使用ワクチン：ファイザー社1価ワクチン（オミクロン株XBB.1系統の成分を含有） |
| 接種間隔 | 前回接種完了から3か月（令和5年9月4日時点） |
| 申込 | 大田区HPまたはワクチンコールセンターへ電話でお申込みください。<br>※病院では申込できません。 |

HP 大田区役所 https://ota.v-yoyaku.jp/login

TEL 大田区新型コロナワクチン接種コールセンター 03-6629-6342