

やまぐち便り 羅針盤

編集・発行 やまぐち便り編集委員会

〒376-0013 群馬県桐生市広沢町6丁目355番地

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチン

インフルエンザワクチンの予防接種が、10月1日から開始されました。今年からインフルエンザワクチンは、4価ワクチン(2種類のA型と2種類のB型)になりました。



ワクチン接種の目的は主に重症化を抑えることです。ワクチンの効果は2～4週間で発現が期待できます。また、効果持続は3～5か月間と考えられます。例年、インフルエンザは12月下旬頃から流行する傾向がありますので、予防接種をご希望の方は体調

や行事の予定等を考慮の上で、11月～12月中旬の接種をご検討ください。

また、肺炎球菌による肺炎も寒さに伴い増加傾向を認めます。寒さが本格的になる前に、肺炎球菌ワクチンの予防接種もご検討ください。インフルエンザと肺炎球菌の2種類の接種をご希望の方は、接種間隔を1～2週間以上開けることで接種が可能です。ご希望の方は、当院スタッフまでお尋ねください。

(医療部)

今年のインフルエンザ予防接種 (ワクチンの話し)

インフルエンザワクチンは、その年に流行すると予想されるインフルエンザウイルスを厚生労働省が予想し、それに基づいて毎年製造されます。昨年までは、A型インフルエンザウイルス:2種類(2価)、B型インフルエンザウイルス:1種類(1価)の、合計3種類のインフルエンザウイルスに対するワクチン(3価ワクチン)が製造・接種されておりました。

しかし、近年B型インフルエンザウイルスの2種類混合流行が続いております。このために、ワクチンのB型インフルエンザウイルスへの、従来の1種類への対応から2種類への対応が必要となっております。

そこで、今年からA型インフルエンザウイルス2種類(2価)、B型インフルエンザウイルス2種類(2価)、合計4種類のインフルエンザウイルスに対するワクチン(4価ワクチン)が製造・接種される事となりました。

この変更に伴いまして、昨年よりもワクチンの効力の幅が広くなり、有効性の確率が高くなっております。



(医療事務課)

インフルエンザ予防を!

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することで発症します。のどの痛みや咳・鼻水・頭痛など、風邪に似た症状がありますが、突然の38℃以上の高熱や、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感などの「全身症状」が強く表れます。

＜予防をしっかりとしましょう＞

- ① 外出後の手洗い・うがい
(流水・石鹸でウイルスを除去)
- ② 人混みを避ける(外出する時はマスクの着用をしましょう)
- ③ 栄養バランスの良い食事と十分な睡眠をとる(身体の抵抗力を高めましょう)
- ④ インフルエンザワクチンの接種(流行前に接種しておくことで、感染しても重症化を防げます)
- ⑤ 室内での加湿と換気



インフルエンザウイルスは、感染者の咳やくしゃみから放出され、それを吸い込むことで感染します。また、感染者の触れた物から感染することもあります。咳やくしゃみなどの症状のある方は、マスクをしてウイルスが飛散しないようにしましょう。症状のない方も、マスク・うがい・手洗いをして感染しないようにしましょう。

(看護部)

やまぐちライフプラン彩-iRodori-

山口クリニックの1階右手に、居宅介護支援事業所「やまぐちライフプラン彩-iRodori-」があります。事業所には2人のケアマネージャーがおります。

ここではケアマネージャーが、介護保険の手続きの代行をいたします。介護、介護保険についてのご相談は何



でも伺いますので、どのようなことでもお気軽にお問い合わせください。

(居宅介護部門)

ノロウイルスってなあに？

ノロウイルスは冬を中心に流行する感染性胃腸炎の原因ウイルスの一種です。人の口から体内に入って腸の細胞を破壊して急性胃腸炎を発症させます。

<主症状> 腹痛、吐き気、嘔吐、下痢など

○安静にしてゆっくり休みましょう。(横になっている時は右側を下にして、嘔吐物で窒息しないように気を付けましょう)

○外出は控えましょう。(安静にすること、人に移さないようにすることが大切です)

○水分補給を心掛けましょう。

○全身を温かくしましょう。(部屋の湿度も保ちましょう)

<日常での予防> 大切なのは二次感染を防ぐこと！

○石鹸でしっかり手洗い、しっかりうがい！

○食品を加熱する(牡蠣などの二枚貝を食べる時は十分に加熱する)

○食器・調理器具の取扱いに注意。(十分に洗浄したあと、熱湯消毒するか、次亜塩素酸ナトリウム:塩素系漂白剤で拭いたあと十分水洗いをする)

○トイレなどの感染区域は次亜塩素酸ナトリウムで拭き掃除をする。

※こんなところに注意！

水道の蛇口のハンドルは汚れていることがあるので、手洗いの後は手で触れずにペーパータオルなどを利用しましょう。また、手を洗う時にはハンドル部分も洗いましょう。

また、症状が現れないこともあるので、感染の可能性を意識して対応し、気になることがあれば医療機関を受診しましょう。



(看護部)

受付からのお知らせ

10月でわたらせ・みどり健診が終了となりました。受け忘れた、と言う方もいらっしゃるのではありませんか。でもご安心ください。桐生市・みどり市の国保人間ドック・後期高齢者医療人間ドックが、まだ間に合います。この機会に思い切って受診されては如何でしょう。



申込期限は、桐生市が12月28日(受診期間は平成28年1月30日まで)、みどり市が平成28年2月29日までです。検査内容は、わたらせ・みどり健診の内容に胃カメラや腹部エコーなどが加わり、自己負担額は12,840円で受診できます。

また、わたらせ・みどり健診で要指導や要医療になった方も、ぜひ再検査を早めにご受診ください。

山口クリニックの診療時間は、午前が9:00～12:30、午後が16:00～18:30です。受付時間は診療開始時間の1時間前から受付できます。毎週木・土曜は午後が休診ですのでご注意ください。

早目の受診、早目の治療を心掛けましょう。

(受付事務)

スプリンクラー設備工事

平成25年に起きた福岡県での診療所火災では、高齢な自力歩行困難者など10名が犠牲になりました。



この火災では後に、施設からの通報、初期消火及び患者の避難誘導がされていないことが指摘されました。

こうした事柄を重く受け止めた総務省では、消防法施行令の改正に踏み切り、当院の様な有床診療所はスプリンクラー設備の設置義務化が将来的に決定される事になりました。当クリニックでは平成27年度中の設備改修工事を計画し、本年10月から開始となり現在工事中で平成28年1月の改修完了予定です。騒音や振動など外来者様・入院・入居者様には大変ご迷惑をお掛けしておりますが、何卒ご理解を賜りますようお願いをいたします。

また、当クリニックでは併設の有料老人ホームを含めた火災通報・消火・避難訓練を、年2回消防署職員の立ち合いを得て実施しています。火災を出さないことが肝要ですが、もしもの時に備えて、皆様に安心してご利用いただけますよう防災対策への取り組みについてご紹介いたしました。

(管理部)