



井上クリニック通信

2015 秋号
VOL.15

だいぶ肌寒い季節になってきましたこの時期、毎年のようにインフルエンザが話題に上り始めます。予防注射も10月から始まっております。今年のインフルエンザワクチンは例年と少し違ったものになっておりますので今回の第15号井上クリニック通信は、最新のインフルエンザワクチン情報について述べさせていただきます。

「3価から4価に」

昨シーズンまでは、年によって種類は違いますが、A型が2種類、B型が1種類の計3種類のインフルエンザウイルスに対するワクチンが配合された3価ワクチンでした。しかし、近年、B型インフルエンザは2系統のウイルスが混在していることが多く、今年からはA型が2種類、B型も2種類の計4種類のインフルエンザウイルスに対するワクチンが配合された4価ワクチンになっています。これにより今までより幅広く効果が期待できるようになっております。



「インフルエンザ予防接種はいつ受けるのが良いか」

日本では、インフルエンザは例年12月〜3月頃に流行し、例年1〜2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種によ

る効果が出現するまでに2週間程度を要することから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます

「ワクチンを接種しても」

「インフルエンザにかかることがありますか？」

インフルエンザにかかるときは、インフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入ってくることから始まります。体の中に入ったウイルスは、次に細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。したがって、予防接種を受けても、マスクや手洗いなどの予防策は行う必要があります。

ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザ症状が起こります。この状態を「発症」といいます。ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。すなわちインフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザに罹った場合の重症化防止効果があります。



「なんでもコラム」

秋のおさかな ～サンマ(秋刀魚)～

サンマの旬は9月～11月。

サンマには、血液をサラサラにして
脳梗塞や心筋梗塞予防に効果的な

EPAと、血栓をできにくくすると

同時に悪玉コレステロールを減らし、

脳細胞を活性化させるといわれている作用のあるDH

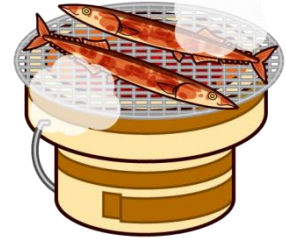
A、貧血や美容に良いと言われているビタミンも豊富

に含まれています。腹がしっかりと太く、口先がほん

のりと黄色く、尾の先が黄色いもの(脂がのっている

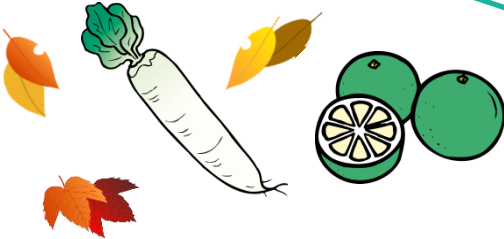
と言われています)が鮮度の良い秋刀魚のポイントで

す。



塩焼きの秋刀魚の付け合せにピッタリの、スタチやカボスには、カルシウムの吸収性を促進効果があるので、さんまなど焼き魚の付け合せにはピッタリです♪

また、焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消や食物の消化を助け整腸作用のある大根(おろし)も付け合せとしてピッタリでしょう♪



いきいき健康教室

次回いきいき健康教室は、

平成27年10月21日(土)午後2時半から

『認知症にならないために!』をテーマに、

井上クリニックにて、認知症になりやすい性格や病気、生活環境、予防について、井上先生と瓜破包括支援センター前田様、松井様が講義を行います。



どなたでも無料でご参加いただけますので、皆さま奮ってご参加ください。



〒547-0025 大阪市平野区瓜破西2-7-49 ニューロータスライフ1F

医療法人井上クリニック TEL:06-6700-8800(代表) FAX:06-6700-8801

医療法人井上クリニック居宅介護支援事業所 TEL&FAX:06-6700-8832(ケアマネ直通)

井上クリニック訪問介護ステーション TEL:06-6700-8802(ヘルパー直通)

何でもご相談ください!

