



PENTARO

平成 27 年 10 月 26 日

インフルエンザ ワクチン接種始めました！

☆インフルエンザの流行はすでに始まっています☆

例年 11 月から翌年 2 月がピークですが、今年 2015 年はすでに集団感染が報告されています。早めに予防接種を受け、対策しましょう。

Q. インフルエンザワクチンって？

A. インフルエンザウイルスが持っている病原性を極力弱めたもので、これを接種するとインフルエンザに対する免疫力(抵抗力)がつきます。つまりインフルエンザにかかりにくくなり、実際にかかったとしても、かなり軽症に抑えてくれます。

Q. ワクチンを接種することによりどれだけの予防効果があるの？

A. 厚生省の研究では右図のように効果が示されています。また上記のようにかかったとしても軽症に抑えてくれます。

年齢	1 回接種	2 回接種
0～15 歳	68%の 予防効果	85%の 予防効果
16～64 歳	55%の 予防効果	82%の 予防効果

☆今年のインフルエンザワクチン☆

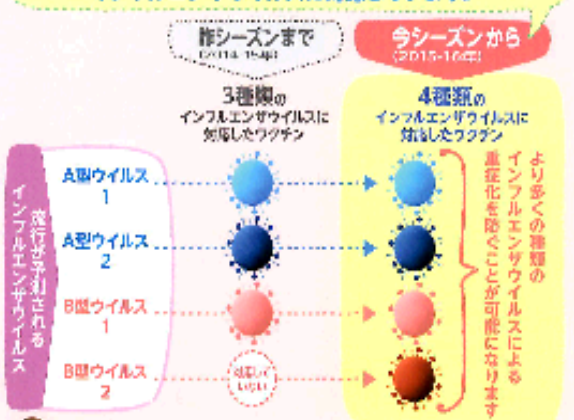
**3価→4価に変わったことで
より効果のあるワクチンです**

今年はそういう意味で、ワクチンの価格改定があります。どうぞご了承ください。

65歳以上 1,500円
64歳以下 3,500円
(2回目 2,500円)

「価」とは、ワクチンで
何種類の免疫を得る
ことができるのかを表
す単位です。

2015-16年
今シーズンのインフルエンザワクチンは、B型も2種類の
インフルエンザウイルスに対応しています。



新しくなったインフルエンザワクチンで、
インフルエンザを予防しましょう！

↓ 裏面へつづく ...

予防接種を受けた後の注意

◇接種後 2 4 時間は副反応の出現(接種部位の発赤、腫れ、痛み)に注意してください。症状は 2〜3 日中に消えると思われますが、ご心配でしたら、すぐにでも受診してください。

◇接種当日の入浴は OK ですが、注射した部位を強くこすることはやめてください。また激しい運動や大量の飲酒も避けてください。

最後に...

インフルエンザの予防接種は早めに受けましょう！

◇接種してから抗体がつくまで(免疫がつくまで) **3〜4 週間** かかります。

◇**13 歳未満**の場合は 2 回打たなければなりません。1 回目を打ってから **4 週間程**の間隔をあけるので早めの接種をおすすめします。



医療コーナー

日に日に肌寒くなるこの時期、体調を崩さないよう健康な体づくりを心がけましょう。

免疫力を上げる方法

- ① 7 時間は寝ましょう ⇒ 睡眠不足にならないように
- ② 水分をとりましょう ⇒ 1 日 1.5ℓ〜2ℓを目安に。体の代謝を促します。
- ③ バランスの良い食事を ⇒ 低栄養に注意
- ④ よく噛んで食べましょう ⇒ 一口 30 回を目安に
- ⑤ 腹 8 分目に医者いらず ⇒ 空腹時に免疫力が上がる
- ⑥ 笑いのある生活を(^O^) ⇒ 笑いは免疫力をアップします！
- ⑦ 運動をしましょう ⇒ 1 日 10 分の運動習慣を
- ⑧ 朝日を浴びましょう ⇒ ビタミンの生成を促します

もちろん手洗いうがいも
かかさずに☆

医院：各務原市那加桜町 2 - 368

Tel 383 - 6800

自宅：各務原市三井北町 1 - 171

Tel 382 - 1437

三和ゆき後援会事務所（三和皮フ科北）

Tel 371 - 5558

三和皮フ科HP：<http://miwahifuka.org/>