

こんにちは！ MED 村立東海病院です



今年もインフルエンザの流行する時期が近づいてきました。インフルエンザにかからないため、「ワクチンの接種」「栄養と休養を十分に取る」「マスク着用」「うがい・手洗いの励行」「室内の加湿」に十分心掛け、流行期を乗り切りましょう。予防法の一つのワクチン接種は、インフルエンザにかかりにくくなり、かかったとしても重症化を抑えられるといわれています。また、合併症や死に至るなどの危険性を抑えられるため、インフルエンザにかかると重症化しやすいといわれている高齢者に対して特に接種することが勧められています。

インフルエンザワクチンQ & A

- Q.インフルエンザの予防接種の効果は？**
A. 流行時期以前にワクチンを接種することで、インフルエンザウイルスに対する免疫力を高め、かかりにくくなり、かかったとしても症状が軽くなるといわれています。
- Q.インフルエンザの予防接種をする時期は？**
A. インフルエンザワクチンの免疫力は、接種してから約2週間後に上昇し始め、3、4か月後には徐々に低下するため、接種の2週間後から約6か月間がワクチンの効果が期待できると考えられています。12月から翌年3月ごろまでが流行時期ですので、効果的な接種時期は12月上旬ごろまでが良いでしょう。
- Q.なぜ毎年、インフルエンザ予防接種をするのですか？**
A. インフルエンザウイルスが毎年のように変異しながら流行するため、それに合わせたインフルエンザワクチンが毎年製造されています。また、インフルエンザ

- ワクチンの感染予防効果は1年間は維持しないといわれているため、毎年接種するのです。
- Q.インフルエンザの予防接種は何回受ければよいのですか？**
A. 13歳未満の方は、おおむね1週間から4週間の間隔において2回接種します。13歳以上64歳未満の方は、1回の接種でも免疫力を十分に得られると考えられています。65歳以上の方は、1回の接種が推奨されています。
- Q.卵アレルギーのある人はインフルエンザワクチンを接種しても大丈夫ですか？**
A. インフルエンザワクチンは、その製造過程で発育鶏卵を使っています。近年は高度に精製されていますが、ごくわずかながら鶏卵由来成分がワクチンの中に残り、まれにアレルギー反応が起こることがあります。卵アレルギーのある方や慢性疾患で治療中の方は、ワクチン接種前にかかりつけの医師とよく相談した上で接種してください。

問合せ●村立東海病院(☎282-2188)、福祉部保健年金課地域医療推進担当(☎287-0899)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

— 3歳～中学3年生の方(接種1～2回) —

■対象 10月1日現在で満3歳から中学3年生までの方

■費用 本人負担額1,000円/回

— 60歳～64歳で下記対象に該当する方(接種1回) —

■対象 60歳から64歳までの方のうち、心臓・腎臓・呼吸器疾患・免疫不全ウイルスによる障がい(1級程度)を有する方

■費用 本人負担額無料

— 65歳以上の方(接種1回) —

■対象 満65歳以上の方

■費用 本人負担額無料

■その他 保健センターから予診票(受診券)を送付しています。

— 予防接種期間 —
 10月15日(水)～12月25日(木)

— 予防接種指定医療機関 —
 石井整形外科クリニック、いばらき診療所とうかい(小学生以上)、茨城東病院、植村整形外科クリニック(小学生以上)、尾形クリニック、清野医院、村立東海病院、東海クリニック(中学生のみ)、東原クリニック、武藤小児クリニック

— 申し込み・問合せ —
 予防接種を希望する方は、11月21日(金)までに保健センター(☎282-2797)へ申し込みください。
 ※65歳以上の方は申し込みの必要はありません。

なごみセンター

今回は、なごみ総合支援センター(舟石川駅東三丁目9番33番)内にある喫茶「コーナール」の紹介です。

なごみ・総合支援センターの正面玄関を入ってすぐ右手にある喫茶「コーナール」をご存知ですか？「響」では、精神障がいのある方を対象に就労支援事業を実施しており、接客や調理、会計等を学ぶことができます。

ランチやコーヒーなどのメニューをご用意し、たくさんの方との出会いを楽しみに日々営業していますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。

●メニュー 日替わりランチ(パスタ・ピラフ・カレー・ハンバーグの日替わり、スープ・デザート付き、1日限定10食)：500円、コーヒー・紅茶：250円、ジュース：200円

●営業時間 月曜日から金曜日まで(祝日を除く)の午前10時30分～午後4時(ランチタイムは午前11時30分～午後1時)

●問合せ なごみ総合支援センター(福祉部介護福祉課地域支援室 ☎287局2525)