

お元気ですか

No. 11 (令和3年11月号通算第165号) 黄金中央町内会 高齢者部通信

～インフルエンザワクチン 接種を～

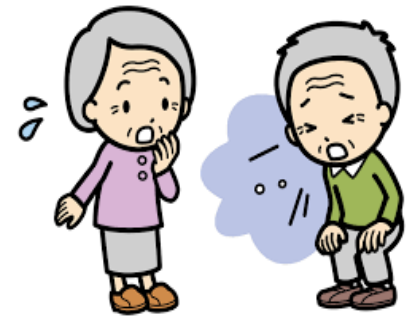
令和3年11月

昨年1月から続いてきた「新型コロナウイルス」による感染拡大は、ここに来てワクチン効果や人々のマスク着用・手洗い・3密を避ける等の感染対策の効果が現れだし、全国的に見ても感染者数が減ってきています。しかし、新型コロナウイルスが完全に無くなった訳ではなく、じっと潜んでおり、いつまた第6波といわれる感染拡大が起きるかも知れません。

ワクチン接種が先行したイギリスやロシア、ヨーロッパでは感染が急速に再拡大しており、私達は引き続き感染症対策を行っていく必要があります。

また、それに加えて季節が冬に向かっていくことから、「インフルエンザ」に対する備えも必要になって来ます。昨季はコロナ禍でマスク着用や手洗いなどの対策が徹底され、インフルエンザ患者が激減しましたが、日本感染症学会は2021～2022年のシーズンについて“” 昨年はインフルエンザにかかった人は少数だったため社会全体の集団免疫が形成されておらず、今季は「インフルエンザ」の大規模な流行が起こる可能性が高いので積極的な接種を推奨します“”と指摘しています。

WHO(世界保健機関)の報告によると2020年後半にアジアの亜熱帯地域などでインフルエンザの流行がありワクチンの接種が進んでおらず小流行を繰り返すことで「これらの地域でウイルスが保存され今後国境を越えて移動が再開されれば世界中にウイルスが拡散される懸念がある」とも指摘しています。



インフルエンザワクチン接種の時期

新型コロナの影響により、インフルエンザ流行の時期がずれる可能性もありますが速やかに接種をおこなうことが望ましいようでインフルエンザシーズンの時期を考慮すると10月～11月に行うことが推奨されています。ただし、現在多くの医療機関は、新型コロナ

ナの診療とワクチン接種に忙殺されています。日本では新型コロナワクチンとその他のワクチンとは互いに片方のワクチンを受けてから約2週間後に接種することになっているので、新型コロナワクチンを接種していない人はそちらを優先することが求められています。ワクチンの供給に関して厚生労働省の発表によると2021～2022年度ワクチンの供給量は、製造効率の高かった昨年度に比べると2割程度少なくなるものの、ほぼ例年通りとのことです。特に糖尿病や心血管疾患の危険因子を持つ人はインフルエンザにかかった場合の合併症のリスクが高いとされています。(文責：清水 一部日本感染症学会より引用)



冬を迎えるにあたって

これから冬の寒さが本格的になる12月～2月にかけて次のことに注意して過ごしましょう。

1、身体を冷やさない

厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。また、身体の冷えは血行不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発し、心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。心筋梗塞や脳卒中が冬に多い理由のひとつが、「ヒートショック(温度の急変による身体へのストレス)」です。暖房の効いた暖かい部屋から寒いトイレや屋外へ移動するとき、寒い脱衣室から急に熱いお湯に浸かるときなどの血圧の急激な変動には要注意です。



2、水分をこまめにとる

冬は水分補給の回数が少なくなりがちですが、脱水を防ぐために、のどが乾かなくても定期的にコップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。

3、室内を適度に加湿する

お部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿しましょう。洗濯物に扇風機やサーキュレーターで風を当てると、乾燥が早まり部屋干しの臭いを軽減する効果があるほか、空気が循環するため、冷えやすい足元の空気まで暖かくなります。

4、入浴時は特に気をつける

入浴事故を防ぐために、食後すぐや飲酒後、睡眠薬などの服用後の入浴は避けましょう。また、入浴前後には、水分を補給(コップ一杯が目安)することが大切です。お風呂の湯温は熱すぎると血圧が高くなるため、41度以下(38～40度)に設定し、お湯に浸かる時間は短め(10分までを目安)にします。(介護の便利帳より抜粋)

お知らせ

今年もささやかなクリスマスプレゼントを、12月12日(日曜日)午前中にケアサポーターが皆さんにお届けします。楽しみにお待ちください。