



### ワクチン接種の予約はお済みですか

新型コロナウイルスのこの冬の流行に備え、先月20日からワクチンの「秋接種」が始まっています。コロナウイルス対応ワクチン接種は7回目となります。高齢者と基礎疾患のある人は従来通り予防接種法上の「接種勧奨」となっていますが、接種義務がなくなり、接種は「努力義務」や「接種勧奨」となっています。接種義務がなくなり、接種は「努力義務」や「接種勧奨」となっています。



国は米ファイザーとモデルナからそれぞれ2千万回、5百万回分を調達するとされています。希望者はこれまで同様、無料で接種することが出来ます。日本ではこの冬に「第一波」が予想されています。重症化しやすい高齢者は接種するのが望ましいとされています。他方では「65歳未満の健康な人が打つメリットは従来より小さくなった」「感染・発症を抑える効果は長続きしない」「一定の割合で副作用も伴う」「メッセンジャーRNA(mRNA)のワクチンを何度も打つことに中長期的な健康への影響を懸念する専門家もいます」という見解もあり、個人の判断に委ねられています。



## 予約

今年に向けてインフルエンザも流行してきており、この冬にインフルエンザが同時流行中であり、この月以降に開始されるインフルエンザの予防接種との同時接種は可能かとの疑問が生じます。二つのワクチンは全く異なるタイプですが、二つのので、問題は無いと考えて良いようです。

### 秋です

紅葉の見頃は、9〜11月の気温が低いと早まり、高いと遅れます。気象庁の発表によりますと、今年9月に入っても厳しい残暑が続き、9月上旬の気温は北日本を中心に全国的に平均より高くなりました。10月も気温は全国的に高い傾向が続き、11月の気温も平均並か高い見込みになっています。紅葉の見頃は、北日本は例年より遅く、東日本と西日本は例年並みか例年より遅くなるでしょう。厳しい夏を耐えたご褒美です。



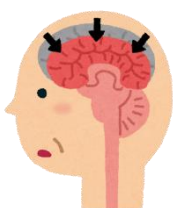
秋を表現する【○○の秋】には、  
 【実りの秋】 【芸術の秋】 【食欲の秋】  
 【スポーツの秋】 【読書の秋】 【収穫の秋】  
 【行楽の秋】 【紅葉の秋】 【音楽の秋】  
 【睡眠の秋】 【美術の秋】 【音楽の秋】  
 等々多くの言葉があり、一年の中で一番過ぎやすい季節であることが分かります。あなたの素敵な秋を見つけてください。  
 過ぎやすいイメージの秋ですが、「女心」と秋の空という慣用語は、秋の天気は低気圧と高気圧が交互にやってくるため、変わりやすい特徴をあらわしたものです。そこで、ご注意いただきたいのがヒートショックです。入浴時には浴室や脱衣室を暖めるなど、温度差を少なくして過ごしてください。

### 認知症治療薬について

厚生労働省の発表によると、65歳以上の約5.4人に1人が認知症になっています。そのなか、おそれがあるといわれています。そんななか、認知症の原因物質を取り除く、初めての治療薬として厚生労働省の専門部会は今年8月21日、我が国の製薬会社エーザイと米バイオジェンが開発したアルツハイマー病治療薬「レカネマブ」の承認を了承しました。国内の認知症患者のうちその約7割がアルツハイマー型だとされています。この薬が実際に保険適用で使えるようになりますのは早くても10月、遅くとも11月になるの見通しです。

### では、投与対象となる患者さんにはどのような方でしょうか。

「治療薬」という名前からアルツハイマー型認知症の進行を2から3年遅らせる効果がありますが、認知症の進行を遅らせる効果は投与対象には軽度認知障害（MCI）か「軽度アルツハイマー病」かです。投与対象としていません。次は想定される費用についてみてみましょう。投与は毎月長期継続して点滴で投与され、その費用は高額なものになります。例えば年収500万円の人は、上限が月額9万円程度になるのでは、かかるといわれています。この他に投与対象であるかどうかを調べる検査費用として10万円程度かかるとされています。



結論としては、アルツハイマー型認知症の根治には患者に支障をきたす物忘れが認知症です。日々の生活に支障はないものの物忘れが気になる方は、この秋に物忘れ改善の生活習慣を取り組んでみましょう。  
 日常生活に困難や支障をきたす物忘れが認知症です。日々の生活に支障はないものの物忘れが気になる方は、この秋に物忘れ改善の生活習慣を取り組んでみましょう。



### 物忘れがちになったら

- ① 手書きで文字を書く
  - ② 十分な睡眠をとるようにする
  - ③ 読書をする
  - ④ 適度な有酸素運動をする
  - ⑤ 美味しくバランスのとれた食事を心がける
  - ⑥ 寝る1時間前に入浴
  - ⑦ 寝起きに朝日を浴びるようにする
- 等々新しい習慣を採り入れてみませんか。物忘れ予防・改善の本も多数出版されています。今年も「読書の秋」を楽しみましょう。

