



### 来年は辰年

2024年（令和6年）は辰年です。たつ（龍）は十二支の中で唯一空想上の生き物で、権力や隆盛の象徴であることから、出世や権力に大きく関わる年といわれています。「逆鱗（げきりん）」に「触れる」という表現があります（「逆鱗（げきりん）」は龍にはあごの下に一枚だけ逆鱗に生えた鱗（うろこ）があり、これが「逆鱗」と言われます。龍はこの逆鱗に触れられるのが大嫌いで、触れられると激高し、触れたものを即座に殺したという言い伝えから目上の人を激しくおこらせることとされています）。



### インフルエンザについて

先月号で今年はインフルエンザが流行していること書きました。流行の要因の一つとして新型コロナウイルスの感染対策によって、さまざまな感染症の流行が抑えられていたため、インフルエンザウイルスに対して十分な免疫を持たない人が多くなっている事があげられています。子供や高齢者で体力が弱っていたり、呼吸器系や糖尿病などに基礎疾患のあるかたにとっては、命取りになる場合もあります。インフルエンザには十分な注意が必要です。

### 高齢者の予防接種

高齢者は加齢のため全般的に免疫機能が落ちていくことが多く、インフルエンザにかかると重症化しやすい傾向にあります。免疫力が低下しているところにインフルエンザに感染して体力を落とすためにほかの細菌の二次感染を引き起こし、肺炎などを併発してしまうこともたびたびあるのです。例年、インフルエンザがきっかけとなって肺炎などで命を落とすお年寄りも決して少なくありません。予防となる

インフルエンザワクチンの接種は病気に對する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。自己負担額は全国平均では約3,500円になっています。65歳以上の高齢者の場合、インフルエンザの予防接種は定期接種として多くの自治体で助成金が出されています。この場合、費用の一部負担で予防接種を受けることができます。お住まいの地域によって助成金の金額に開きがあるため、自己負担分にも違いがあります。一部無料接種を実施している自治体もあります。自己負担額1,000〜2,000円程度で接種できるケースがほとんどです。同じ地域でも医療機関によって費用が異なる場合があります。接種をされるのであれば、流行のピークに備えるために12月中旬までに接種を済ませたいものです。

### 風邪とインフルエンザの違い

「風邪」と呼ばれているのは、急性の上気道の炎症です。多くの場合、発症はインフルエンザよりも穏やか、熱の上がり方もゆるやかで、だいたい37℃から38℃の前半くらいまでにとどまることが多いようです。これに對しインフルエンザの場合1〜4日間の潜伏期間後に突然38℃を超え場合によっては40℃の高熱や関節痛、全身の筋肉痛などの重い症状があらわれます。インフルエンザの怖い点は、症状が重篤になりやすく、気管支炎や肺炎、さらには脳症まで発症する可能性がある点です。インフルエンザが原因で死亡した人の35%が60歳以上で、この内の97%の人が基礎疾患、いわゆる持病を持っていました。

### インフルエンザ予防接種の効果

インフルエンザワクチンは、感染を完全に防ぐという役割はありません。しかしウイルスが増殖してから潜伏期を経て、インフルエンザ特有の症状、急な高熱や筋肉の痛み、のどの痛みを抑える働きはあると考えられています。症状の悪化を抑制し、インフルエンザを重症化させず軽症で抑えられれば、死亡や後遺症や肺炎を防ぐ可能性が高まります。

### 感染経路について

感染経路は主に二つです。一つは、感染者の咳やくしゃみによって空気中に放出された飛沫を他の人が吸い込む飛沫感染。もう一つは、物や手に付着したウイルスを介しての接触感染です。一度感染すると、ウイルスは約1〜4日の潜伏期間を経て症状を引き起こします。手洗いやマスクの着用が感染リスクを低減させる助けとなります。



予防接種の有用性は理解できても副作用が心配で接種に踏み切れない方もいらっしゃると思います。日常生活の中で免疫力を高め感染リスクは減らす方法をご紹介します。

- ・室内では加湿器などで適切な湿度を保つ（適切な湿度は50〜60%）
- ・外出後は手洗いを徹底する（アルコール製剤での手指消毒も効果的）
- ・十分な栄養と栄養バランスのとれた食事をとる
- ・免疫力を維持する為の食材を列挙すると、レバー、鶏ささみ、鶏むね肉、鮭、ぶり、さんま、にんじん、ほうれん草、れんこん、ごぼう、ヨーグルト、大豆製品、きのこ、海藻などが免疫維持食材とされています。

### お屠蘇は風邪予防

「病をもたらす鬼（蘇）を「屠（ほふ）」お正月の縁起物とされています。漢方薬の「屠蘇散」が由来です。薬局でも販売されています。胃腸の働きを盛んにし、血行をよくすることによって身体を温めるなど、風邪の予防を目的とした処方になっています。お屠蘇として飲むのは小さな盃に一杯程度です。お屠蘇を期待する量にはなりませんので、体によい縁起物として楽しむのではなく、皆様が新年を健やかに迎えられるように願っています。

