



インフルエンザの予防接種 2015年は?

毎年冬の時期に流行するインフルエンザですが、その予防策としての「予防接種」は多くの方が受けられています。インフルエンザにかからない！というわけではありませんが、かかりにくくなったり、重症化せずに比較的軽い症状で済んだりするのが予防接種の利点でもあります。

そこで今回は、今年2015年のインフルエンザの予防接種の時期や価格なども含めてご紹介いたします。今年は、インフルエンザワクチンの世界に大きな変化があり、価格も例年よりも値上がりすることなので要チェックです。

4価ワクチンとは?

これまで3価(A型2株 + B型1株)であったワクチンが、4価(A型2株 + B型2株)になります。B型インフルエンザのワクチンが1種類追加されることになったのです。

例年、そのシーズンに流行しそうなウイルス株を3種類、ヒックアップしてワクチンを作っていたのですが、それは近年の流行をカバーしきれないとのことで、今年2015年から4種類のウイルス株に対して有効なワクチンが流

通することになったのです。

これによって、A型・B型どちらかのインフルエンザが流行した場合も、または両方が流行したとしても、十分に予防効果を発揮することができるようになります。

予防接種の時期は?

インフルエンザウイルスは、「低温乾燥」を好み、真冬などの寒い時期はウイルスが増殖する条件が揃うため流行もピークを迎えます。ですが、数年前の「新型インフルエンザ」の流行以降は、10月、11月に流行期を迎えることも珍しくなくなってきました。

予防接種の効果は、注射後2〜3週で出てくることを考えると、逆算して早めに接種を受けるほうがおすすめです。

また、予防接種を受けてからすぐに効果が出るわけではなく、インフルエンザウイルスの抗体ができるまでに1〜3週程度の時間を要します。ですので、流行前までに免疫をつくりた

いならば10月中〜下旬に接種を、ピークに合わせるならば11月上旬〜遅くとも12月前までに接種を終えるのがよいでしょう。

インフルエンザの予防接種を受けた後、どれぐらいの効果期間があるのか気になると思います。「早めに受けすぎると効き目が弱まってしまったりしないか?」と考える方もいらっしゃるようです。

通常、インフルエンザの予防接種の効果は約半年持続するとされています。インフルエンザウイルスの抗体ができるまでに1〜3週程度の時間を要し、その後抗体は徐々に減っていきながら約半年間持続します。

約半年間効果が持続すると言っても、抗体は徐々に減っていきます。早ければ予防対策としては有効ですが、後半の抗体が減って来た時に心配が残ります。

受験生など受験の時期に一番の効果を期待したいのであれば、受験日などを伝え、主治医の先生と相談して逆算して受けるのもおすすめです。優先順位をどのようにするかは地域での感染の流行状況にもよるので、スケジュールの立て方も含めて、主治医とよく相談してから効果を最大限に活かすようにしましょう。

予防接種の価格は?

今年2015年から4種類のウイルス株に対して有効なワクチンが流通することになったため、必然的に価格にも影響が出ています。

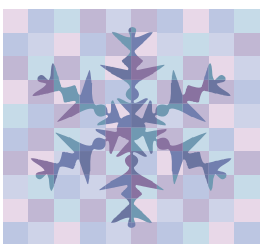
昨シーズン(2014-2015)の全国平均は、接種1回あたり2500円程度(およそ2000〜4000円)だったのが、今年2015年の価格は約10〜15倍ほど値上げされているようです。

- ・6カ月〜13歳未満:6000円〜7000円(2回接種のため)
- ・成人:3000〜5000円程度
- ・高齢者:無料〜2000円程度

高齢者の場合は、各自自治体からの助成などがあるため安く予防接種を受けられるので、各自自治体に問い合わせから受けるほうがよいでしょう。

基本的にインフルエンザの予防接種は自由診療にあたり、接種の価格・料金は医療機関が独自に設定するものなので、具体的な値段は各医療機関へ問い合わせるしかありません。医療機関によって価格に差があるので、事前電話などで価格等問い合わせるのをおすすめです。(大島)

「今日のトレンドニュース」より



吸入薬のQ&A



今回は、吸入薬についてQ&Aで説明させていただきます。

Q、吸入薬って何？

A、吸入薬とは、薬を口から吸い込み気管支や肺に作用させる薬です。内服した場合よりも少量で早く効き目を現し、副作用が少ないのが特徴です。おもに気管支ぜんそくの治療や、インフルエンザの治療薬などに用いられます。

吸入薬の種類はネブライザーを用いて吸入液をゆつくり噴霧し吸入するタイプ、ガスの圧力で薬剤を噴射し吸入するタイプ、自分で粉末型の薬剤を吸入するタイプの3つに分かれています。

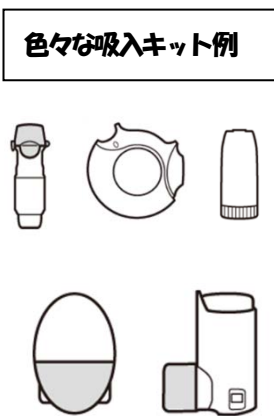
Q、いつまで使用するの？

A、インフルエンザの薬の場合は、処方された分使い切ってください。ぜんそくや咳の薬の場合は、症状を抑えてその状態を維持する薬や、ひどい症状を抑える薬があります。用途により使い方がそれぞれ違いますので、医師の指示に従って吸入してください。もし、わからなくなってしまう時は、医師や薬剤師に相談しましょう。



Q、吸入はどのくらいいいの？

A、吸入方法は、ネブライザーを使用する吸入とそれ以外の吸入の2つに大きく分けられます。ネブライザーを使用するタイプは、機械から出てくる蒸気を吸います。ネブライザーを使用しない2つのタイプは色々なキットが使用されていますが、基本的には薬をセットし、大きく吸いこみ（ガスで噴霧するタイプは噴霧した薬を吸いこむ）、5秒くらい息を止め、その後、ゆつくりと息を吐き出します。吸った時に咳こんでしまうことがあります。ある程度薬を吸入できているので気にしないでください。



Q、うがいは何回すればいいの？

A、うがいはだいたい口の中のグチュグチュウがいくつものガラガラうがいをそれぞれ3回行うと薬がほぼ取り除けると言われています。うがいが大変な時はハミガキ前に行うと良いでしょう。ハミガキ後に口をゆすいだら、ガラガラうがいを続けて行ってください。

炊飯器でパパッと簡単♪ しっとりチョコレートケーキ

ふんわりしっとりチョコレートケーキが炊飯器で簡単に焼きあがります。
所要時間約30分

〇材料（3〜4人分）

- ホットケーキミックス 150g
- ミルクチョコレート 100g
- 牛乳 150g
- 卵（M） 1個
- ミルクココア 100g
- チョコチップ又はチョコクラランチ25g
- 粉砂糖 適量



〇作り方

1. ミルクチョコレートは粗くきざんでおきます。
2. 大きめの耐熱ボウルに（1）、牛乳を入れてレンジで1分加熱して混ぜ合わせ、チョコを溶かしておきます。
3. （2）にホットケーキミックス、卵、ミルクココアを加えしっかり混ぜ合わせます。
4. （3）にチョコチップ（又はチョコクラランチ）も加え、ざつくり混ぜ合わせます。※チョコチップはなくても可好みで。
5. 炊飯器の内釜にオリーブオイル（分量外）を薄く塗り、（4）を流し入れてトントンと落として空気を抜きます。
6. 炊飯器の本体にセットして、高速モード又は早炊きスイッチを押します。炊けたらふたを開けず、もう一度同じモードでスイッチON。※2回炊きです。
7. ふたをしたまま5〜6分蒸らして、大きめのお皿で受けてひっくり返し取り出します。
8. あら熱が完全に取れるまで冷まし、粉砂糖をふりかけ切り分けていただきます。

Q、うがいのとき小さい子供はどのくらいがいいの？

A、うがいが難しい小さいお子さんや、高齢者の方は口をゆすいでそのまま飲みこんで下さい。ゆすいだ時の水に存在する残った薬は非常に量が少なく飲んでも問題はありません。ネブライザーを使った場合は、口の周りも濡れたタオルで優しく拭いてあげると良いと思います。

今回は簡単に説明させていただきました。治療を行う上で重要なお薬が多いので、疑問や質問がありましたら、薬剤師に気軽にお声かけください。

参考：独立行政法人 環境衛生保全機構 慶応義塾大学
病院 HP、SpaNet.jp HP（メイリンガーインゲルハイム社
日経メディカル
（安藤）

編集後記

季節はもう冬になりませんが、音楽の秋のご紹介です。

中学生の娘が文化祭に向けて合唱曲の練習をしているときに、勝手に、はもりやコーラスを付けて一緒に歌っています。

お風呂に入った時に一緒に歌うとすごく上手に聞こえて、気持ちも良いです。

歌は坂本九さんの心の瞳です。とってもいい曲で、合唱の定番曲らしいです。

残念ながら合唱コンクールは2位に終わりました。（2クラスしかないの...）
（松本）



おいしくなるコツ
炊飯器はSANYOの3、5合炊きを使用しています。メーカーによりケーキコース機能のあるものも、その場合は取り扱説明書の通りに使用します。5合炊きでは生地が広がって厚みがやや薄くなります。
（町田）