

インフルエンザワクチンや 成人用肺炎球菌ワクチンを接種しましょう！

高齢者(65歳以上)の方のインフルエンザは肺炎との **合併** に注意！



インフルエンザに感染すると気道の表面の細胞が壊され、肺炎球菌などの細菌が肺に侵入しやすくなります。また全身では炎症を起こす物質が増加するため細胞に感染しやすくなり、肺炎を起こすといったケースに至ります。

高齢者の肺炎球菌感染症の 定期接種が行われています。

☑今まで成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

☑平成30年度に以下の年齢になる方

は現在、定期接種の該当者となります。

| | |
|------|--------------------------|
| 65歳 | 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれの方 |
| 70歳 | 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれの方 |
| 75歳 | 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれの方 |
| 80歳 | 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれの方 |
| 85歳 | 昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれの方 |
| 90歳 | 昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれの方 |
| 95歳 | 大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれの方 |
| 100歳 | 大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれの方 |

対象者は、平成30年4月1日～平成31年3月31日までが定期接種の対象期間となります。

肺炎球菌とは

肺炎とは、主に最近やウイルスなどの病原微生物が肺に感染して炎症を起こす疾患です。

呼吸器の防御機能が病原微生物を排除できなかった場合や、病気やストレスなどのために免疫力が落ちている時など、つまり感染力が防御力を上回った際に、病原微生物が上気道から下気道、そして肺にまで入り込んで感染し、肺炎になってしまうのです。がん、心臓病に続いて肺炎は日本人の死亡原因の第3位を占めています。

インフルエンザワクチンの接種を併せて行うことは、肺炎予防の強化につながります。そのため、肺炎の予防には、肺炎球菌ワクチンだけではなく、インフルエンザ



ワクチンの併用接種が推奨されています。

2月といえば
バレンタインデーですが...

チョコレートの豆知識

チョコレートに含まれている成分の中で、特に注目したいのは「カカオポリフェノール」です。カカオポリフェノールとは、チョコレートの主な原料「カカオ豆」に含まれるポリフェノールのことです。チョコレートを食べてカカオポリフェノールを摂ることで、以下のような効果が期待できます。

血圧低下

動脈硬化予防

疲労回復効果

ストレス緩和

カカオポリフェノールが血管を広げて血圧を上げる効果

動脈硬化の活性酸素によるコレステロールの酸化抑制

カカオ豆に含まれるテオブロミンが自律神経を調整し、疲労回復を促す

血中のストレスホルモン分泌を抑える

もちろん、食べ過ぎには注意が必要です。

生活習慣病の改善や健康効果を得るためには、1日に5～10g程度のチョコレートを食べるのが良いと考えられています。板チョコなら1枚の7分目あたりまでにとどめておきましょう。



〈お問合せ先〉

訪問看護ステーションひばり

〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・サ・ワ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設：東所沢病院