

# ほけんだより 10月

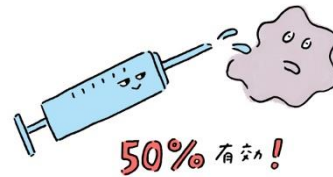
令和2年10月  
保健室

## まもなくインフルエンザが流行する季節がやってきます

今年は新型コロナウイルスとの同時流行が懸念され、予防接種の需要が高まると予想されます。

### インフルエンザ予防接種の発症予防率はおよそ50%

インフルエンザの予防接種(ワクチン)がどのくらい発症予防に有効か調べるのはなかなか難しいのですが、最近の統計法によると成人の1回接種でおよそ50%有効と言われています。接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありません。インフルエンザワクチンの最も大きな効果は、「重症化」を予防することです。



### インフルエンザ予防接種の効果がある期間は?

通常成人では1回の接種で2週間から血中抗体の量が増加し、4週でピークに達すると言われています。3~5カ月後位から効果が低下しますが、インフルエンザウイルスが侵入してくると免疫系が活発化して抗体の量が増えるため、ワクチンの効果はさらに長く続く可能性があります。

ただし、インフルエンザウイルスは毎シーズンのように変異し、ウィルスのタイプが変わります。抗体価(抗体の量)は刺激されないと維持できないので、全く新しいタイプのウイルスが流行すると1回の接種では発症を防げない場合もあります。過去のワクチン接種歴やインフルエンザ罹患歴も影響するので、免疫反応に個人差が大きいのはもちろんです。



### いつから打つべき? インフルエンザ予防接種はお早めに!

10月にインフルエンザの予防を考えるのはまだ早い、インフルエンザワクチンを早く打ち過ぎると早く効果が切れてしまう、とお思いのあなた。そんなことはないのです。特に高齢者、乳幼児、妊婦は重症化しやすいのでワクチン接種は早目がおすすめ。日本では、インフルエンザは例年12月~4月頃に流行し、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えるので、遅くとも12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいでしょう。

参考: Youmeishu 緑の診療所プチ不調お悩み相談室  
厚生労働省 インフルエンザ Q&A

## 10月29日(木) 健康診断を実施します。

	1年生	2年生	3年生
身長・体重測定・視力	○	○	○
聴力	○		○
尿検査	○	○	○
内科・歯科検診	○	○	○
心電図・胸部X線検査	○		

1年生は体操服(ジャージ)、2・3年生は制服での実施となります。

できるだけ欠席・遅刻はしないようにしてください。特に心電図・胸部X線検査は、当日受診できなかった場合、各自で医療機関に行ってもらうことになります。

### 肺・気管支

内科検診・結核検診

内科検診では聴診器で肺の音も聞いています。また、問診票などで結核ではないかどうかを確認します。

#### ▶結核って昔の病気じゃないの?

毎年17,000人ほどの人が新たに感染する現代の病気です。初期症状はカゼにそっくりで、せきや微熱、寝汗などが2週間以上続きます。

### 歯

歯科検診

むし歯や歯周病がないか、かみ合わせなどに問題はないかをチェックします。



きれいに歯をみがいておきましょう

### 腎臓

尿検査

糖尿病や、腎炎などの腎臓の病気を早期発見するために検査します。



当日の朝一番のおしっこをとりましょう

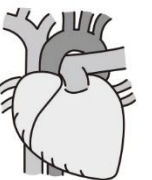
#### ▶腎臓ってなにをしているの?

- \*余分な老廃物や水分などを体外に出す
  - \*血圧をコントロールする
  - \*血液を作る指示を出す など
- 腎臓が正常にはたらかないと、体にいらぬものが溜まったり、貧血になったりします。

### 心臓

心電図検査・内科検診

隠れた心臓の病気を早期発見するための検査です。心臓病は突然死につながることもあります。



健診会場では、以下のことを守ってください。

- ・マスクの着用
- ・おしゃべり禁止
- ・密にならない