



独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp



インフルエンザワクチンについて～3価から4価に～

呼吸器科 青野 純典

そろそろインフルエンザの季節ですね。みなさん、予防接種はもうお済でしょうか？ 予防接種が推奨されるのは65歳以上の高齢者や60～64歳で基礎疾患を有する方（心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能不全など）ですが、インフルエンザ発症と重症化を防ぎたいすべての方が対象になります。



インフルエンザにはA型、B型、C型の3種類があります。そのうち季節性に流行するのはA型とB型です。A型が冬、B型が冬～春に流行することが多いです。A型、B型にもさらに細かい種類がいくつもあります。2014/15シーズンまではA型2種類（A[H1N1]pdm09、A[H3N2]）とB型1種類の3種類のワクチン株から作られた3価ワクチンが使用されていました。従来のワクチン株ではB型のワクチン株は山形系統とビクトリア系統という2種類からどちらか片方が選定されていました。しかし近年では世界的にこの2種類の混合系統の流行がみられ、WHOがB型2系統を含んだ4価ワクチンを推奨するようになり本邦でも2015/16シーズン（昨年度）から4価ワクチンが用いられるようになりました。これによってより広い種類のインフルエンザをカバーできるようになったメリットがありますが、同時に注射部位紅斑・疼痛、発熱・頭痛などの副反応

が増えたようです。局所の腫れ・痛みは10～20%、発熱・頭痛などは5～10%の方に起こるとされていますが、通常2～3日でなくなります。またまれですが、アナフィラキシー様症状（発疹、発赤、掻痒感、呼吸困難など）がみられることがあります。厚生労働省のまとめによると報告された重篤なアナフィラキシー反応は2014/15シーズンの3価ワクチンと2015/16シーズンの4価ワクチンでそれぞれ18例と22例でした。これはアレルギー反応で接種後、比較的すぐに起こることが多いことから、接種後30分間は接種した医療機関で安静にされることが推奨されています。ちなみに2016/17シーズン（今年度）のインフルエンザワクチンの種類は以下のようになっています。

- A/California (カリフォルニア) /7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- A/Hong Kong (香港) /4801/2014(X-263)(H3N2)
- B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- B/Texas (テキサス) /2/2013 (ビクトリア系統)

予防接種をうけられた方でもインフルエンザに罹患する可能性はあり発症阻止効果には限界があるものの、重症化予防効果も期待できます。予防接種を受けられてから効果がピークに達するのに2～4週間かかり、それから約3か月間効果が持続するといわれています。12月に入りそろそろインフルエンザに罹患された方が出てきた頃ではないでしょうか。受けられるおつもりの方は早めに接種されることをおすすめします。

～糖尿病をお持ちの患者様へ～

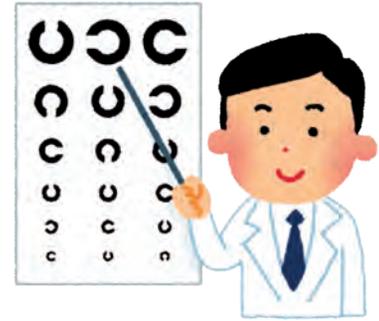
あなたの眼 大丈夫？

見えるのに網膜症？

皆さん、糖尿病と目には深い関係があるのはご存知でしょうか？

糖尿病は血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高くなる病気です。長い間、血糖値が高い状態が続くと、合併症（糖尿病からくる他の病気）が進行します。

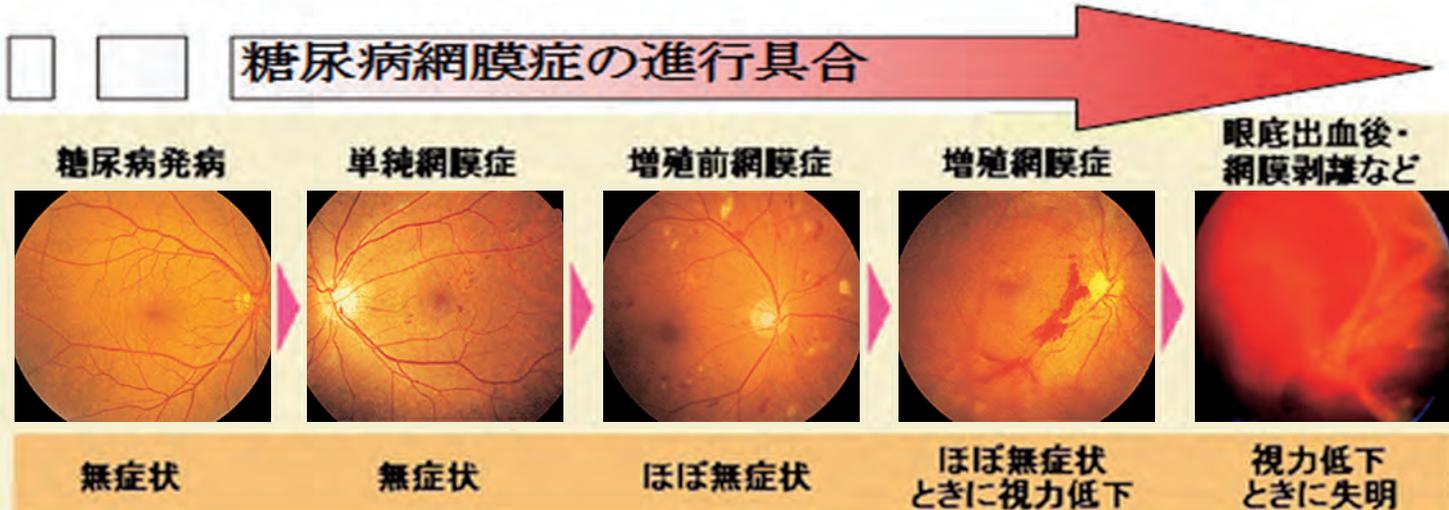
糖尿病の合併症の一つに、糖尿病網膜症があります。糖尿病網膜症は糖尿病になってから平均7～8年してじわじわと発症します。しかし、発症時期が正確にわからない2型糖尿病では糖尿病とわかった時にはすでに網膜症が進んでいる可能性があります。



糖尿病網膜症は日本の中途失明原因の2位と上位であり、1年間に約3500人の糖尿病患者さんが網膜症の進行により失明しているといわれています。

網膜症には自覚症状がありません。目が見えにくくなり眼科を受診したときには、網膜症が進行し手遅れということや、急に失明してしまうということもあります。そうならないためにも、**定期的に眼科受診し眼底検査を受け、早期発見と治療を心がけることが大切**です。

患者様にも「眼科に行ったことがない」「眼科に行ってるよ。最後に行ったのは3年前かな。」と定期的に眼科受診していない方がいらっしゃいます。網膜症の進行による失明を防ぐためにも、必ず定期的に眼科受診してくださいね。



眼科受診するときには糖尿病手帳を持って行ってくださいね。眼科医に眼底所見を記入してもらい、内科受診時に持ってきてくださいね。（検査結果の所に記入する欄があります）



（糖尿病看護認定看護師／大花美千代）

糖尿病教室の ごあんない



日時 2016年12月8日(木)
午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『糖尿病のあれこれ』 井内副院長
『忘年会・新年会も怖くない！
血糖値をゆっくり上げる会席料理の楽しみ方』
管理栄養士

※試食会(400円/材料費込) 筆記用具をお持ちください

どうして腰が痛くなるの?? 腰痛になりやすい人はどんな人??

～腰痛チェック!!あなたは大丈夫??～

今回は、腰痛についてお話しします。腰はスポーツや生活をするうえで重要な部分です（力士の腰まわりってどっしり力強いですね～）。

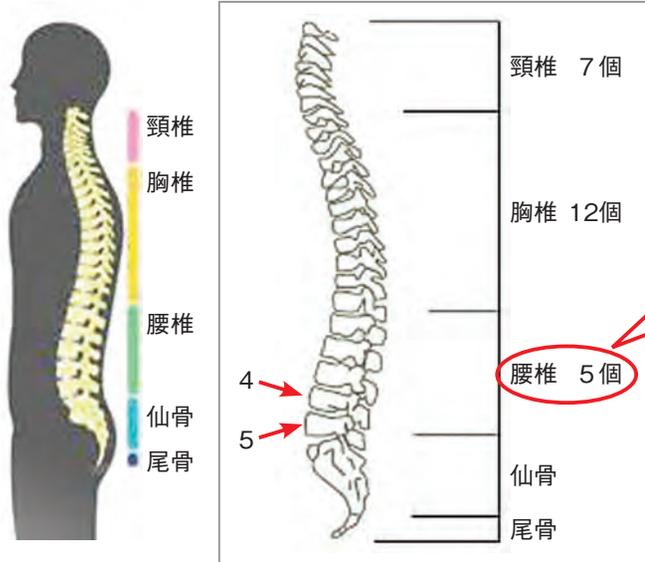
そのため、腰を悪くしてしまうと、立ったり座ったりなどの普通の日常の行動が辛くなってしまいます。

一般的に、腰痛には①急性腰痛と②慢性腰痛に分かれます。

①急性腰痛→いわゆる「ぎっくり腰」というものです（ちなみに、海外では「魔女の一撃」と言われています！怖い名前ですよ～）。

②慢性腰痛→症状が3か月以上続き、しびれなどの明らかな神経症状を伴わないものと言われています。

右の図は人間の背骨の構造です（背骨ってこんな風になっているのですよ～）。



腰痛の原因になる部分はココ!!
特に第4・5腰椎と言われています。
→構造が複雑であるにも関わらず、日常生活の中で負担がかかることが多く、腰痛になりやすいのです。

あなたの日常生活チェック!!

☆腰痛になりやすい人、慢性化しやすい人は??□にチェックを付けてみてください☆

<input type="checkbox"/> 前傾姿勢で居ることが多い。 	<input type="checkbox"/> きつい下着を着けている（女性）。 	<input type="checkbox"/> 柔らかいマット・敷布団で寝ている。 
<input type="checkbox"/> いつも同じ肩側にバッグをかけている。 	<input type="checkbox"/> 肥満体系の人、お腹が出ている。 	<input type="checkbox"/> 椅子に座るとき、脚を組む癖がある。 
<input type="checkbox"/> 湯船に浸かると腰が楽になる。 	<input type="checkbox"/> 長時間座りっぱなしの仕事。 	<input type="checkbox"/> 歩くのが嫌い。 
<input type="checkbox"/> 重い荷物を持つことが多い。 	<p>☆さて、皆様は何個当てはまりましたか? 10項目のうち、<u>当てはまるものが多ければ多いほど、要注意です!!</u> ☆また次回機会がありましたら、腰痛体操などを紹介させていただこうと思います。</p>	

最後まで読んでいただき、ありがとうございました!! (リハビリテーション科 理学療法士/關臺 歩美)

『橋を渡らないかんでしょう?』



高知から徳島に来て半年。ソーシャルワーカーとして患者さん、家族の方とお話をする際に何度となく聞かれた言葉です。

東徳島医療センターは板野町にあり、患者さんや家族の方も板野郡内の方、そしてご高齢の方が中心です。ご自宅へ退院される方が大半ですが、中にはご自宅での生活がなかなか難しく、病院や介護施設等を退院先として紹介させていただく場合があります。その場合、板野郡内には病院が少ないこともあり、徳島市内の病院や施設を紹介させていただく際に、タイトルの言葉をよく耳にします。県外から来た私には当初は『地図上での距離はそう変わらないのに。橋を渡ることになんかそんなに気になるんだろう?』という印象でした。

板野郡から徳島市へ行くには、当然大きな橋を渡る必要があります。自分でも車を運転してみて、患者さん、家族の方の言われた言葉の意味が何となく分かってきました。

どの橋もとても長く、交通量も多いので高齢の方が運転するにはとても大変だと思います。高齢ではなくても、家族の方が仕事をしている中で、わずかな時間を作って面会に行く際に、道路が渋滞したら…事故が起きたら…たちまち動けなくなります。

ご高齢の方にとって徳島市内へ行くことは『橋を渡ること→とても労力のいること』なのです。

入院して来られた患者さんのそれぞれの事情に触れる機会の多い私たちソーシャルワーカーは、患者さん、家族の方の希望に寄り添い、できるだけその人らしい生活を送れるように支援を行っていきます。『退院先が家から遠くなったら生活の仕方が変わってしまう。』という方も少なからずおられる中で、主治医や看護師等様々な職種の意見を聞きながら、何かいい方法はないかと一緒に考えていくお手伝いをしています。

吉野川を渡ることで、他県ではまず見ない金時豆の入ったお好み焼き、『せこい』、『あるでないで』、『いけるんえ?』といった阿波弁など、その土地柄を知ること、習慣や言葉に触れること、そういったことが知識になり財産になる職種なのです。多くの病院に私たちソーシャルワーカーが採用されていますので、「役場から来た書類の手続きがよく分からない」、「医療費の負担が大きく困っている」、「主治医から介護保険を勧められたがどうすればいいのか?」等気になること、お困りのことがあれば病院の相談室や地域連携室をのぞいてみて下さい。

(地域医療連携室/山西 麻美)

