



インフルエンザワクチンって効果あるの？

みなとみらいケンズクリニック 院長代行

寒河江 三太郎

はじめまして。本年10月より、みなとみらいケンズクリニック及び柳川クリニックに勤務している寒河江三太郎です。ここ最近では朝夕冷え込む季節になりましたが皆様お元氣にお過ごしでしょうか。

例年、冬のシーズンを迎えるといふインフルエンザが流行するため、予防接種を受ける方が徐々に増えてきております。インフルエンザワクチンの効果の発現と持続時間には個人差がありますが、一般にはインフルエンザワクチン接種後2週間目ごろから5カ月間程度効果が持続するとされており、11月下旬頃までの接種をおすすめしております。

一方で、外来などで「インフルエンザワクチンって効果あるの？ワクチンって危ないんじゃないの？」という疑問を持たれている方もいらっしゃると思います。たしかにどんな薬にも副作用はありますし、ワクチンに「感染」を防ぐ効果はありません。ここで言う「感染」とは、インフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入ったウイルスが細胞に侵入して増殖することです。

ですが、ワクチンには、「発症」を抑える効果が一定程度認められています。「発症」とは、数日の潜伏期間を経て、増えたインフルエンザ

ウイルスが発熱やのどの痛み等の症状を起こすことです。65歳以下の健康者を対象とした研究では、ワクチン接種で70%から90%程度の「発症」を予防できると言われております。また、65歳以上の健康高齢者を対象とした研究では、若年者ほど「発症」予防の効果が期待できませんが、40%の「発症」を予防できると言われています。

またワクチンの最も大きな効果として、「重症化」を予防することがいえます。高齢者が、肺炎や脳症等の重い合併症を発症し、入院治療が必要となる「重症化」を50%60%予防し、80%の死亡を予防するといわれています。

もちろん、インフルエンザワクチンは万能ではなく、他のウイルスによる感冒は予防できず、また副作用がないわけでもありません。ですが、特に高齢者の方や基礎疾患をお持ちの方は、日常からの感染予防（外出後の手洗いや、適度な湿度の維持など）に合わせて、可能な限りワクチンの接種をおすすめしております。また「インフルエンザに感染することの危険性が高い人」を「医療関係者」や「その家族や介護者」などに対しても、積極的におすすめしております。

多くの人が接種を実施して周囲の人に感染が広がることを抑えることも重要です。もしワクチン接種にご不安な点があれば、外来に受診して頂き、率直に御相談ください。



ディヤながわ・癒しの樹 管理者 楠 尚子

葉の色も赤く変わりつつあります。この頃になりますと、毎年、インフルエンザの言葉がでてきます。高齢者の方は肺炎等の合併症を起こしやすいので注意が必要です。最近ではインフルエンザウイルスに直接働く薬もよく使われるようになりました。風邪の症状と似ていますが、のどの痛み、発熱などの全身症状があります。早めの予防対策と発症後の対応が必要です。

予防対策としては予防注射でインフルエンザの免疫力をあげることが出来ます。高齢者の方は重症化を予防するためにも2回接種がおすすめです。ただし、予防接種だけでは完璧には予防できませんので、インフルエンザが流行ってきたら、十分な休養とバランスのよい食事を取って頂き、体力や抵抗力を高めましょう。外出時にはマスクを着用したり、家では加湿器などを使って湿度を保つように心がけていきましょう。そして、帰宅時には必ず、うがい、手洗いをすることが、予防になります。

メディカルスパたより

リンパマッサージで免疫カアップ

看護師 佐藤 弘章
医療リンパドレナージュセラピスト

これまでリンパというのは体の老廃物や余分な水分を回収する「排水管」と考えられてきました。もちろんそれも重要な役割の一つと言えます。脚のむくみに関して健康な人は一晩寝ると翌朝にはスッキリしています。顔や手のむくみは体を起こしただけでも引いてきます。つまり放って置いて自然に流れるならリンパマッサージは不要なのです。

しかしこれまでの考えと最近では少し変わってきています。むくみに対して自然に解消されるのをただ待つているより、マッサージなどで積極的にリンパの流れを促す事で体にとってプラスの効果が出てくる事がわかってきました。その効果とは「免疫力を高める」ということです。

ある研究でリンパマッサージ前後の血液検査をしたところ、全員に共通した変化がみられました。血液中の赤血球と血小板、総たんぱく質の比率が全て低下したのに対して唯一リンパ球だけは変化無いか、比率が高まるという現象がみられました。実験中では水分や食事摂取は一切していない事からこの結果の意味として、血液中に水分が増えて薄められたと考えます。水分が増えたという場合その水分は体内に存在して

たという事になります。

そしてもう一つの注目がリンパ球の比率が上昇したという事実です。つまりリンパマッサージはリンパ球の動員を促して免疫力をアップさせる可能性が極めて高いと考えられるのです。

免疫力を高めるのなら脚のリンパマッサージを

脚にはたくさんリンパ節が存在しています。脚のリンパ節は顔や手と比べて、5〜10倍も大きいのが特徴です。つまり脚のリンパマッサージをする、他の部位をマッサージするより全身のリンパ球の動員がより活発になります。リンパマッサージで脚のむくみがとれるばかりでは無く、気づかないうちに免疫力のアップにも繋がるとはこんな嬉しい事は無いのではないのでしょうか。

メディカルスパでは看護師でありリンパ浮腫療法士・医療リンパドレナージュセラピストである私が、皆様のむくみの解消・免疫力を高める専門的なリンパマッサージを行います。リンパを流してこの冬は風邪知らず健康な体作りを目指してみませんか。

リンパ浮腫療法士が教える 聞いて安心! リンパ浮腫早期発見・予防セミナー

Advertisement for a seminar on lymphedema, including a photo of a person being massaged and text describing the seminar's focus on early detection and prevention.

Table with seminar details: 場所&時間 (Venue & Time), 参加費 (Fees), ご予約・お問い合わせ (Reservations & Contact), and メール (Email).

Table listing clinic information for 柳川クリニック, みなとみらいケンズクリニック, いどがやケンズクリニック, and ディヤながわ・癒しの樹, including addresses, phone numbers, and hours.

※1 柳川クリニック：11月4日、25日、みなとみらいケンズクリニック：28日、23日、27日の柳川院長の診療は休診とさせていただきます。 ※2 年末は29日午前まで、年始は5日より通常通り診療いたします。

Table listing branch clinic information for メディカルスパ西鎌倉, メディカルスパみなとみらいカウンセリング, and メディカルスパもみじ坂, including addresses, phone numbers, and hours.

Advertisement for Influenza Vaccination (インフルエンザ 予防接種), featuring an image of a syringe and text about the benefits and availability of the vaccine.