

こんにちは  
保健師です

岡本 叔子です



# インフルエンザ 予防接種

## 予防接種の内容

今シーズンのインフルエンザワクチンは、季節型インフルエンザのうち、A型香港型、B型インフルエンザと、新型インフルエンザ（H1N1 pdm）です。これらのインフルエンザの重症化を防ぎます。生後6カ月から任意接種で受けられます。

2011 2012年のインフルエンザHAワクチン製造株の内容

- A/カリフォルニア/7/2009 (H1N1) pdm09株
- A/ビクトリア/210/2009 (H3N2)株
- B/ブリスベン/60/2008株

## 接種の方法

0～12歳は2回接種が原則です。2回接種する場合は、左右交互に打つことが勧められています（副反応＝腕の腫れを減らすため）。

13歳以上は、1回接種で良

いとされています。（65歳以上は1回接種です）



今シーズン（2011 2012）からインフルエンザワクチンの接種量が変わりました。昨シーズンまでのインフルエンザワクチン接種量は副反応が強かった、昔のインフルエンザワクチンを使用していた時代に決められたもので、現在は副反応がほとんどない改良型のインフルエンザワクチンとなりました。2009年になり、現行の日本のインフルエンザワクチン接種量を見直すべきと言う研究結果が次々と報告されました。そして今シーズン（2011 2012年）、厚生労働省はワクチン接種量の変更を決めました。

変更後のワクチン接種量

- 生後6カ月～3歳未満  
0・25ml x 2回
- 3歳以上～13歳未満  
0・5ml x 2回
- 13歳以上  
0・5ml x 1回

## 接種の時期

しかし、乳児のインフルエンザ接種を考える場合は、乳児のインフルエンザワクチンの効果はやや落ちると言われているため、まず前提として父親、母親をはじめ、周囲の大人や幼児が積極的にワクチンを受けることが大切です。

インフルエンザワクチンは、接種後2週間目から抗体が上昇し始め、1カ月でピークに達し、その効果は5カ月持続します。インフルエンザのシーズンとされる1～3月に十分な抗体が得られるように、2回接種の場合には10月下旬～11月上旬に1回目、11月下旬～12月上旬に2回目接種。1回接種の場合には、12月上旬までに接種するのが望ましいとされています。

## インフルエンザを予防するために

インフルエンザは、飛沫感染と接触感染の2種類があります。

飛沫感染は、感染した人が

咳をすることで飛んだ、飛沫に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体内に入り込むことです。

接触感染は、感染した人が咳を手で押さえた後や、鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチ等に触れるとその触れた場所にウイルスを含んだ飛沫が付着することがあります。その場所に別の人が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染します。

- ★ インフルエンザを予防するためには、次のことを心がけてください。
- ★ 手洗い、うがいをする
- ★ マスクをする
- ★ 栄養と睡眠をとり、抵抗力を高める
- ★ 予防接種をつける





## ☆ふれあい広場

じよんの町を良くするしくみ。  
赤い羽根共同募金



警察と協力して悪徳商法防止の寸劇を行い、占冠村にもスター役者が誕生しました★  
参加していた皆さんは「被害に遭わないようにしようね」と話しをしていました(^\_^)。  
昼食の地元食材にこだわった豚汁、おでん、フランクきゅうり、フルーチェなどに舌鼓みを打ち、楽しいひと時を過ごしました  
♥近藤



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：占冠中央小学校前校長 小嶋康博様】

「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



### 【身体を活性化させる話題の食品】

#### 葉酸のパワー！！

葉酸はほうれん草の抽出物から見出された水溶性のビタミンB群（8種類）の一つで、その名称から植物性食品だけに含まれているように思われることがありますが、動物性食品であるレバー・卵黄・胚芽・牛乳などにも多く含まれている栄養素です。



#### 葉酸の働き

貧血の予防・・・ビタミンB12とともに、造血を助け悪性貧血を防ぐ

たんぱく質の合成にも欠かせない重要な物質・・・細胞が新しく作り出されるときに必要な

動脈硬化の予防・・・原因とされる肝臓で作られるアミノ酸の一種“ホモシスチン”の増加を防ぐ

#### 葉酸の上手な取り方

葉酸は熱に弱く水溶性なので調理の過程でかなりの量が失われるので、汁ごといただける料理が良いですね。体内にとどまる時間も短いのでこまめに摂らないとなりません。肉や魚介類に大豆・卵・緑黄色野菜を組み合わせるといっそう効果が発揮されます。光に弱いので購入後はすぐに冷蔵庫で保存し、早めに食べるようにしましょう。

#### 葉酸不足チェック!!

- 口内炎がよくできる
- ときどき胃がチクチク痛む
- すぐに下痢をしてしまう
- 貧血を起こすことがときどきある

#### こんな人は要注意!!

- よくお酒を飲んだり、たばこを吸う
- 濃い緑色の野菜が苦手
- 妊娠初期の人

葉酸は、通常の食事をしていれば欠乏することはほとんどありませんが、妊娠中（特に妊娠初期）の女性は細胞分裂が活発な胎児を体内に抱えているので、葉酸必要量が増え（妊娠していない人の2倍）欠乏しないよう注意が必要です。

### 【10月の行事食】

10月12日 「十三夜」.....月見団子、栗、枝豆



#### 栄養士のつぶやき（@栄養士）

デイの畑も南瓜の収穫を迎えます♡南瓜は栄養満点！！ビタミン、ミネラルが豊富な野菜なので、さっそく10月のメニューに出して利用者さんに食べてもらいましょう。なにが良いかなあ～！？ぶかしや団子も良いけれど、ケーキにカレー、サラダも美味しそうだわ(^\_^) 平川 みゆき

