

# まつくり院長通信

まつくりのホームページでは、「ランナーのためのランニング障害 SOS」の情報や、ストレッチの動画を配信中です。詳しくはホームページにて！

## 今週の花・言・葉

✿ サンゴミズキ

成熟した精神

✿ りんご

誘惑

✿ シルバーブルニア

おしゃれ

✿ 松かさ

不老長寿

✿ ツゲ

堅固



## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

### ■【インフルエンザワクチンの接種について】

インフルエンザが流行してきました！みなさんはインフルエンザワクチンの予防接種は受けられましたか？近年ではワクチン接種についての効果に疑問をお持ちの方も多いようです。実際に接種を受けてもインフルエンザにかかることがあります。ではワクチンの効果はあるのでしょうか。

### ■ワクチンは効果があるのか？（厚生労働省サイトより一部抜粋）

インフルエンザウイルスが口や鼻から体の中に入り、ウイルスは細胞に侵入して増殖します。この状態を「感染」といいますが、ワクチンはこれを完全に抑える働きはありません。ウイルスが増えると、数日の潜伏期間を経て、発熱やのどの痛み等のインフルエンザの症状が起こります。この状態を「発症」といいます。**ワクチンには、この発症を抑える効果が一定程度認められています。**

発症後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、入院治療を必要とする方や死亡される方もいます。これを**インフルエンザの「重症化」**といいます。特に基礎疾患のある方や御高齢の方では重症化する可能性が高いと考えられています。**ワクチンの最も大きな効果は、この重症化を予防する効果**です。以上のように、インフルエンザワクチンは、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が、ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかっても**症状が重くなることを阻止する効果**があります。

### ★院長よりメッセージ

何より予防が大切です。手洗い、うがいの励行。マスクの着用、適度な湿度の維持、そして十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう！もちろん予防接種も忘れずに！（^^