

すまいる

Vol.30 春号



院長通信 ~コロナワクチンは接種した方が良い?~

新型コロナワクチンの接種が日本でも始まりました。

接種するべきか、それとも止めておくべきか。迷われている人も多いのではないのでしょうか。

ワクチン接種対象外は、①16歳未満の子ども ②妊娠している人

③コロナワクチンの成分に対して強いアレルギー(アナフィラキシーの既往)がある人です。

上記以外の方は全員接種対象者です。

国は、集団免疫獲得の観点から、全ての接種対象者にワクチン接種の努力義務があるとし、自分のためだけでなくワクチンを受けられない人のためにも、できるだけ多くの人に接種してほしいと考えています。

花粉症や蜂アレルギー、卵・蕎麦などの食物アレルギー、薬剤アレルギーがあっても接種可能です。

他のワクチンでアレルギー症状が出た人も接種対象ですが、ワクチン接種後の観察待機時間が30分必要です。

副反応の多くは倦怠感、頭痛、悪寒、筋肉痛、関節痛などで、1~3日程で軽快することがわかっています。

アナフィラキシーは20万分の1の確率と言われています。

コロナに罹った時に重症化リスクが高い65歳以上の高齢者、基礎疾患(高血圧・糖尿病・腎臓病・心臓病・肺疾患など)のある人はワクチンを接種した方が良いでしょう。

また罹患リスクや他者への感染リスクの高い方々はぜひ接種をおすすめします。

ワクチンの有効率は90%前後、効果は6カ月程続くと言われています。接種しても絶対罹患しないわけではありません。

接種後も今までと変わらず、マスクをして3密を避けるなどの対策を続ける必要があります。

注射は痛いから嫌だなと思うかもしれませんが、でも、ワクチンを接種することで自分自身はもちろん、

自分じゃない誰かも守れるのです。これって素敵なことだと思いませんか？

ゴールデンウィーク休診日のお知らせ

4/28(水)~5/5(水)

は休診です。

5/6(木)

から平常通りの診察です。

内科・小児科・胃腸内科・肛門外科

 (医) 喜多岡医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	/	●	●	●	/
16:00~18:30	●	●	/	●	●	/	/

※受付は診療開始30分前からです

大阪市天王寺区大道3-1-23EMAビル201 TEL06-6771-8025

スタッフ通信

春は大好きな季節ですが、

春と一緒に花粉症がやって来ます(>_<)

私も毎年目の痒みや鼻水、

クシャミに悩まされます。

今年は花粉やPM2.5が

多いと聞きますので、

症状ある方はぜひご相談を(*^_^*)

看護師 河内



胃腸のお話 ～過敏性腸症候群～

進学、就職、転勤、転居など生活環境が変化することで、腹痛や下痢、便秘などの便通異常、腹部膨満感や胃痛など、人によって様々な症状が出るのが過敏性腸症候群です。

つらいお腹の症状が続いて、血液検査や超音波検査、バリウムや内視鏡検査をしても大きな病変はありません。

原因の多くはストレスです。午前中からお昼頃までは症状がつらく、夕方には軽くなるという特徴があります。

食事(夕食)の影響を受けやすいので、肉類や脂もの、刺激物、アルコール摂取を控え、温かく柔らかい消化の良いものを腹六分目までにしましょう。

食事だけで症状が改善しない時は、内服治療をおすすめします。

ビオスリーやミヤ BM 散、ラックビーなどの整腸剤から始め、コロネル(ポリフル)、イリボー、コレミナール、トランコロン、スルピリド、漢方(小建中湯、小半夏加茯苓湯、五苓散、啓脾湯、六君子湯など)を症状に合わせて処方します。

生活改善や内服治療をすることで症状が軽くなりますので、お気軽にご相談ください。

あなたの健康のために ～腸管免疫～

「腸管免疫」という言葉を最近よく耳にします。体の免疫全体のうち約 70%がこの「腸管免疫」です。

コロナをはじめとする病原体に対する免疫、リウマチや膠原病などの自己免疫、がん細胞に対するがん免疫など、身体に与える影響は多岐にわたります。

腸管免疫は主に回腸(小腸)に存在し、パイエル板という粘膜の中にあります。

腸管内に流れてきた食物や異物を選択、取り込むか排除するか指令し、さらに IgA 抗体を分泌して、B 細胞や T 細胞など免疫を担当するリンパ球の働きをコントロールしています。

また、腸内には 1000 種類以上、1000 兆個以上の細菌が住んでおり、これを「腸内フローラ」といいます。

細菌は善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌)、悪玉菌(ウェルシ菌)、日和見菌(大腸菌)の大きく 3 つに分類され、理想的なバランスは、善玉菌:悪玉菌:日和見菌=2:1:7 といわれています。

善玉菌と悪玉菌は攻防が絶えずあり、優勢な方に日和見菌が味方し同じ働きをするので、善玉菌と悪玉菌のバランス取りはとても重要です。

酵素ドリンクや乳酸菌飲料、整腸剤は、腸内フローラを整える作用があり、免疫力向上にも良いと話題になっています。

「腸管免疫」の向上には、発酵食品(納豆、ヨーグルト、豆乳、キムチなど)を摂取し善玉菌を育て、ごぼう・レンコン・キノコ・芋類・海藻などで善玉菌の栄養となる「オリゴ糖」を腸内に増やしましょう。

お薬もあるので、気になる方はご相談ください。