



インフルエンザワクチン接種の Q&A(平成25年度最新版)

- Q、ワクチンの効果の持続期間は？**
A、接種後2週間程で効果が現れ約6ヶ月間続きます。
- Q、インフルエンザの予防接種は毎年打った方が良いですか？**
A、打ったほうがいいです！なぜなら、ワクチンの効果は半年間しかありませんし、流行が予想されるウィルスのタイプが毎年変化する為、ワクチンの内容も毎年異なるからです。
- Q、効果的な接種時期は？**
A、10月～11月末までで、遅くとも12月中旬までには済ませて下さい。
- Q、2回接種する場合の接種間隔は？**
A、効果的な接種間隔は4週間です。
 13才未満は最低でも2週間あけて下さい。
 (13才以上の場合は最低1週間です)
- Q、ワクチンの効果は？**
A、約80%で、就学前の小児の場合は20～30%です。予防接種を打っても、インフルエンザに全く罹らない訳ではありません。しかし、インフルエンザに罹った場合でも症状は軽く済みます。また、多くの方(集団の接種率83%以上)が予防接種を打つと、周りの予防接種を打っていない人(例えば、生後6週未満の赤ちゃん)も、インフルエンザに罹りにくいとされています。
- Q、ワクチン接種の時に飲んではいけないお薬はありますか？**
A、①免疫抑制剤・ステロイド⇒ワクチンの効果が減弱してしまいます。
 ②アスピリン⇒副作用(ライ症候群)が出やすいです。 ※抗生剤、感冒薬はOKです！
- Q、他の予防接種との接種間隔は？**
A、①インフルエンザが先の場合 ⇒次のワクチンは6日以上あけて下さい。
 ②インフルエンザが後の場合 ⇒生ワクチン(麻疹 風疹・水痘・おたふく・BCG・MR・ロタ)が先なら、27日以上あけて下さい。
 ⇒不活化ワクチン(ポリオ・Hib・肺炎球菌・三種混合・日本脳炎・A型肝炎・B型肝炎・破傷風・ヒトパピローマ・狂犬病)が先なら、6日以上あけて下さい。
- Q、卵アレルギーの子供にワクチンを接種しても良いでしょうか？**

- A、**鶏卵の二次製品を食べているお子さんは、安全に接種できています。卵または卵を含む食品の摂取後に、蕁麻疹等の症状が発現したことがある場合は、医師にご相談下さい。
- Q、気管支喘息の方にワクチンを接種しても良いでしょうか？**
A、予防接種前の2週間、喘息発作がなければ大丈夫です。※もし発作が起きてしまったら、発作後2週間以上たってから接種するようにします。接種後は、発作が出ないことを確認する為に院内で30分間待機が必要です。
- Q、妊婦、授乳婦の方への接種は？**
A、当院では妊娠14週以降(安定期)の妊婦の方に接種しています。妊娠初期で接種希望される方は産婦人科に御相談下さい。妊婦のお母さんが予防接種を打つと、母子ともに免疫を獲得できます。胎児へも抗体が移行する為、出生後の乳児の感染防御、重症化の防止のメリットがあります。胎児への影響は自然発生的なリスクと変わりません。お母さんの副反応の発生率は非妊娠時と変わりません。出産後すぐにも接種可能です。授乳婦の方も問題ないですし、お乳を飲んでる赤ちゃんに影響はありません。また、ワクチン接種後の避妊も必要ないとされています。
- Q、生後何ヶ月から接種することができますか？**
A、生後6ヶ月以降から可能です。
- Q、もし予防接種の前に他の病気に罹ってしまったら？**
A、罹患した疾患が軽症なら、症状が回復すれば接種できます。突発性発疹症・手足口病・伝染性紅斑は、治癒後1～2週間に接種できます。麻疹・おたふく・水痘・風疹は、治癒後約2～4週間で接種できます。

その他ご不明な点は、お気軽に当院までお尋ね下さい。

発行
ふくおか耳鼻咽喉科
 東海市加木屋町2-224-2
 電話 0562-38-2800

乾燥する時期、早めの喉ケア！

気温の低下とともに心配になるのが乾燥ですね。・あなたの風邪は喉から？鼻から？もし、ついうっかり『のどが痛いなあ』と風邪の初期症状を感じたら、喉の痛みを悪化させないためにも、ちょっとしたケアを忘れずに！



★うがいの前に口をゆすぐ！

口の中は、沢山の菌が存在していますので、いきなりうがいをしてしまうと、口の中の菌が喉に流れちゃいます。少しでも、喉に菌を寄せつけないためにも、口をよくゆすいだ後で、うがいをするようにしましょう！いきなりのはNGです！



★鼻水を飲み込まない！

鼻水に含まれる菌をすすってしまふことで、喉に菌が付着するリスクもあります。

また、鼻水を飲み込んでしまった場合、気管に入ってしまうこともあり、気管で菌が繁殖して、症状がより悪化することがありますので、鼻水はなるべく飲みこまないようにしましょう！

★寝起きの唾液にご用心！

寝ている間は、水分不足の状態になり、特に寝起きの唾液は菌が増加しています。起きたら何よりも先に、口をよくすすぐことをおススメします！また、寝る前にも、寝る前にしっかりと歯を磨くとともに、十分な水分を補給する、加湿器を使うなどして、寝起き時に口内の菌が増加するのを少しでも防ぎましょう！



喉が痛くなった時点で、体の免疫力が落ちてきている証拠です！何ごとも早め早めのケアを心掛け風邪から身を守りましょうね。

代謝効率上げる、ベストタイムは？～コーヒー編～



コーヒーって、ダイエットに効果的だと言われていますが、どんなときに、どのくらい飲めば効果的なのでしょう？！

コーヒーに含まれるカフェインは、交感神経を活性化して脂肪の代謝を促進すると言われています。これは、コーヒーを飲むことで、体内に溜込まれた脂肪が分解され、脂肪酸として血中に放出されるからです。なので、そのタイミングで運動をすれば、脂肪酸の燃焼効率は“グ～ン”と高まるということです！！

コーヒーは、飲んでから約30分後に有効成分が働き始めるので、運動する30分前に飲むのが、代謝効率を上げるベストタイムです！



そして、脂肪燃焼促進効果を出すには、一定のカフェイン量を摂取する必要があり、体重60kg前後の人だと、ドリップ式のコーヒーで2～3杯という計算になります。

また、脂肪燃焼促進効果を高める成分は、カフェインだけじゃなく、コーヒー豆に含まれる「クロロゲン酸」という物質も、カフェインに似た機能を備えているそうです！しかも、抗酸化作用が強く、糖尿病予防などで医療関係者から期待されているとのこと！！



ただし、コーヒーは神経を覚醒させる効果がありますので、就寝前に飲んだり、コーヒーを飲む習慣の無い人が、いきなり毎日何杯も飲むというのは刺激が強すぎますので、くれぐれもご注意を！

甘さ際立つ！ ★さつまいものポタージュ★

寒い朝は、
ポタージュでほっこり♪

【材料 4人分】

さつまいも・・・中1本
たまねぎ・・・小1個
牛乳・・・450ml
固形スープ・・・1個
塩コショウ・・・少々
バター・・・10g



【作り方】

- ① さつまいもを切って皮をむき、水で洗い、たまねぎも半月切りにし、鍋にバターを入れて具材を炒め、具材が浸る程度の水を入れて煮込む。
- ② 具材が柔らかくなったらフードプロセッサーや裏ごし器でマッシュ状にする。
- ③ 固形スープと牛乳を入れて、再び火にかけ弱火で煮る。
塩コショウで味を整えてポタージュ状になれば出来上がり～♪

1日1個でエイジングケア！

たっぷりと浴びた夏の紫外線によるダメージが出てくるのはこれからの時期です！
ご存知の通り、美肌に欠かせない栄養素と言えば「ビタミンC」ですね。
美肌やアンチエイジングなど美と健康の強い味方であるビタミンCですが、レモン以上に効率よくビタミンCを摂取できる、今が旬の果物があります！

それは・・・**「柿」**です！
意外と知られていませんが柿にはビタミンC以外にも



たくさんの栄養が含まれており、素晴らしい美容・健康効果を発揮します！
その1：シミ対策！
ビタミンCには、シミのもととなるメラニン色素を薄くする効果と、メラニン生成を抑制する効果があると言われて

いますが、柿200g（約1個分）には、140mgのビタミンCが含まれています。成人の1日分のビタミンC推奨摂取量が100mgなので柿を1個食べるだけで、1日分のビタミンCを摂取することができます！
レモンだと、皮ごと1個食べる必要がありますが、柿は剥いて食べるだけなので、手軽に美味しく頂けますよね♪

その2：コラーゲン生成促進！
紫外線はシミだけでなく、シワやたるみも引き起こしてしまいます。
ビタミンCは、肌の弾力やハリのもととなるコラーゲンやエラスチンを生成する、繊維芽細胞の働きを促進させる働きがあります。

柿を食べ、シワやたるみを予防しましょう♪



その3：むくみをすっきり解消！
柿に豊富に含まれるカリウム

は、体内の余分な塩分を外に排出する効果があります。むくみを放っておくと、溜まった老廃物と合体して脂肪になってしまうので、余分な水分は、しっかり排出する必要があります。
カリウムは、熱を加えると壊れてしまうので、柿のように生で食べられる食材から摂取することがオススメです♪



その4：アンチエイジング効果！
柿にも多く含まれているポリフェノールは、抗酸化作用があり、アンチエイジングにとっても効果的です。
その量は、なんと！！ぶどうの5倍もあるそうです！

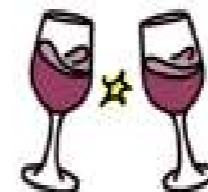
すでに、スーパーには美味しいような柿が並んでいると思います。
朝ごはんや食後のデザートに1日1個食べてみてはいかがでしょうか！！

11月第3週の木曜日…解禁の謎！

11月も中旬を過ぎた頃から世間を賑わすのが『ボジョレーヌーボー』の解禁！
今年は11月21日（木）がその日です。

そもそも、ボジョレーヌーボーとは、フランスのブルゴーニュ地方・ボジョレー地域で造られ、その年に収穫されたぶどうをその年に仕込む、フレッシュな『新種＝ヌーボー』のことです。

収穫したばかりのフレッシュなワインは、1800年代からデイリーワインとして地元住民を中心に親しまれていたそうですが、元々解禁日などなかったそうです。
そのため、販売者は、我れ先にと販売開始日をどんどん前倒ししていったのです。



しかし、あまりにも競争が過熱した結果、ワインの醸造が終わらないうちに販売を開始するお店も出てきてしまい、ボジョレーヌーボー自体の質が落ちてしまいました。



そこで、フランス政府は、解禁日（当初は11月15日）を設け、その日まではボジョレーヌーボーの販売・消費を禁止したとのことです！
ただし、11月15日が休日の場合、ワインの運搬業者が休みになってしまうということで、最初の解禁日11月15日が木曜日だったこともあり、その後、11月第3週目の木曜日に変更されたのでした！！

ボジョレーヌーボー・・・どうでしょう♪

11月の運勢

全体運、恋愛運は左から月の上旬、中旬、下旬となります。

牡羊座 3/21～4/19	一見好調でも、どこかに落とし穴が。今は大きな発展より、のんびり構えてチャンスを待ちましょう。あせりや気負いは大失敗のもと。	全体運 ◎○△	恋愛運 ○○▲
牡牛座 4/20～5/20	運氣急降下。気が重くなるような事が、いつ起きてもおかしくありません。あせらないでマイペースを心掛けましょう。	全体運 △▲○	恋愛運 ▲○◎
双子座 5/21～6/21	運氣は最高。目標に向かって突っ走りましょう。やればやるほど楽しい事が目白押し。のんびりするの、あまりにも勿体ない。	全体運 ○○◎	恋愛運 ○△△
蟹座 6/22～7/22	かなり順調な運氣だが、気力が高まりすぎると、勢いあまって暴走してしまうかも。いつも通りのあなたが一番でしょう。	全体運 ▲○◎	恋愛運 ○○◎
獅子座 7/23～8/22	運氣堅調。今やりたい事を思い切りやってみましょう。慎重さを忘れなければ、だいたいの事は思い通りに。但し、うかつな行動は大失敗を招くかも。	全体運 ○○△	恋愛運 ◎○△
乙女座 8/23～9/22	運氣下降中。自我が出やすい時なので、縁の下の力持ちに徹しましょう。あせっても運氣は上昇しません。今は自分自身を見直してみましょう。	全体運 ◎△▲	恋愛運 △○◎
天秤座 9/23～10/23	運氣低調。自分の気持ちを出しすぎないで、受け身の姿勢に徹しましょう。自己主張しすぎると、大きなトラブルに発展してしまうかも。	全体運 ◎△▲	恋愛運 ○○△
蠍座 10/24～11/21	ようやく運氣上昇。思い通りになりやすい時なので、何をするにもエンジン全開しましょう。但し、気負いすぎると運氣が空回りするかも。	全体運 ▲◎◎	恋愛運 △○◎
射手座 11/22～12/21	運氣は一気に急降下。モヤモヤしやすい時だが、気を引き締めて堅実な生活をしましょう。考えすぎたりするとストレスがかなり溜まってしまうかも。	全体運 △▲○	恋愛運 ○△▲
山羊座 12/22～1/19	運氣低迷気味。裏目に出やすい時なので、大きな事は考えずに堅実な生活を心掛けましょう。言葉遣いなどにも注意し、協調性を忘れないように。	全体運 ▲△○	恋愛運 ◎○△
水瓶座 1/20～2/18	発展的な運氣なので、ひらめいた事を思い切り実行してみましょう。考えすぎたりモタモタしていると、幸運の女神を逃してしまうかも。	全体運 ○○△	恋愛運 △○◎
魚座 2/19～3/20	運氣は安定期。何事も好結果になりやすい時なので、やりたい事をどんどんやってみましょう。きっとどこかに幸運が待っている。	全体運 ▲○◎	恋愛運 ○△△