

令和7年



号



今年も残り少なくなりました。師走に入り、本悪的な冬の寒さとなりました。皆さま、体調はお変わりありませんでしょうか。皆さまにとってどのような1年だったでしょうか？この1年を振り返りながら、来年も幸せな日々が訪れますようにお祈りいたします。

「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」の予防接種はお済みでしょうか？
接種は翌年3月31日まで可能です。接種を希望される方はお早めに受けましょう。



インフルエンザの備えと変異株の動向

インフルエンザ
流行注意報

インフルエンザは、ただの風邪とは違い、高齢者の方にとって“重症化しやすい感染症”です。特に肺炎など合併症を引き起こしやすく、体力や免疫力が低下していると、入院や命に関わる事態になるリスクが高まります。そのため、事前の予防が何よりも大切です。

★知っておきたい「変異株」のこと

インフルエンザウイルスは、毎年のように少しずつ姿を変える特徴を持っています。この変異によって、以前のシーズンに獲得した免疫や、その年に開発されたワクチンの効果が若干低下する可能性が指摘されています。

最新の動向（H3N2株の変異など）

現在、世界的に季節性インフルエンザA型の“H3N2株”の中で、新しい変異を持つ系統(K系統)が出現し、一部の地域で高齢者を中心に入院が増えているという報告があります。こうした「変異株」の出現は心配の種かもしれませんが、次の点を覚えておきましょう。

- 重症化予防の効果は高い：変異があったとしても、ワクチンは重症化や合併症を防ぐ効果が発揮します。
- 毎年接種が必要な理由：ウイルスの変異に合わせて、ワクチンの中身も毎年更新されています。
毎年流行前に新しいワクチンを接種することが非常に重要なのです。



★日常の予防策

日々の基本的な感染対策を続けることが、変異株を含むインフルエンザから身を守る最も確実な方法です。



(対策)

(内容)

- 手洗い・・・外出から戻った時、調理・食事の前など、石鹸と流水で20秒以上、丁寧に手洗いを。
- 咳エチケット・・・咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、袖などで口と鼻を覆う。
- マスク着用・・・人混みや屋内での集まりなど、感染リスクの高い場所では、引き続きマスクを着用する。
- 適度の湿度・・・加湿器などで室内の湿度を50～60%に保つ。
- 栄養と睡眠・・・免疫力を高めるため、バランスの取れた食事や十分な休養を心がける。



★もし、体調を崩したら

インフルエンザの症状（急な高熱、関節痛、倦怠感など）が出た場合は、「年だから」と軽視せず、すぐにかかりつけ医にご相談ください。早期の治療開始が、重症化を防ぐ鍵となります。

←「しのぶ100」様の作品です

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★
お便りに掲載させていただきますので
担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ: <http://www.pharmacom.jp/care/>

1月のこよみ

- 1日 年賀、初詣
- 7日 七草
- 11日 鏡開き
- 12日 成人の日
- 26日 文化財防火デー

10月末現在 利用者 352名 サービス提供事業所 238ヶ所

