

令和 8 年



# ファルマコム便り



待ちに待った桜の季節となり、やわらかな日差しが心地よく感じられるようになりました。お天気の良い日は、花粉症や感染症への予防対策をとりながら、お花を眺めたり散歩を楽しんだりして、心地よい日差しを感じてみませんか。

## “はしか” が流行中、命を守る対策を



現在、鹿児島市を中心に「はしか(麻疹)」が過去10年で最多のペースで流行しています。高齢者の方は重症化しやすく、肺炎や脳炎などの恐ろしい合併症を引き起こすことがあります。

### ★予防接種について

#### ◆自分の免疫を確認

昭和41年(1966年)以前に生まれた方は、昔かかったことで免疫を持っていることが多いですが、不安な方は「抗体検査(自費3,000円～)」で確認できます。

#### ◆ワクチンの検討

免疫が不十分な場合、MRワクチン(自費8,500円～)の接種が有効です。  
～費用は目安なので、詳しくはかかりつけ医にご相談ください～



### ★疑わしい症状や接触した疑いがあったら

- 38℃前後の発熱、咳、鼻水、赤い発疹などの症状が現れます。早急に医師へ相談してください。
- もし感染者と接触後、3週間(21日間)は毎日体温を測り、体調の変化に注意してください。

### ★受診の際のお願い

- 医療機関に行く前に、必ず事前に電話で連絡をして指示を仰ぎましょう。
- 感染を広げないため、バスやタクシーなどの公共交通機関は使わず、必ずマスクを着用しましょう。



### 【生活習慣で免疫力を上げよう!】

#### ◆食事を守る

- ・粘膜を強くするビタミンA(にんじん、ほうれん草など)を摂りましょう。
- ・発酵食品(納豆、お味噌、ヨーグルトなど)で腸内環境を整えることが免疫力アップに繋がります。

#### ◆睡眠と運動

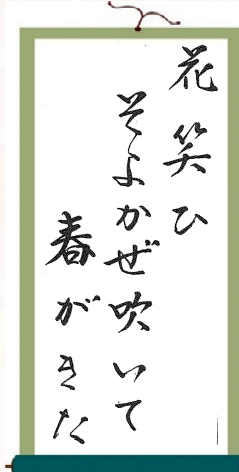
- ・リズムの良い睡眠で体をしっかり休め、1日60分程度の散歩など無理のない運動を続けましょう。

#### ◆体温と笑顔

- ・40℃くらいのぬるま湯に10分以上ゆっくり浸かり、体を温めましょう。
- ・ご家族や仲間との会話を楽しみ、たくさん「笑う」ことで免疫細胞が活性化します。



ご不安なことがあれば、いつでも担当のケアマネジャーへお知らせください。



←「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/>

### 5月のこよみ

- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日
- 6日 振替休日
- 10日 母の日