



インフルエンザのワクチンの接種は1回で十分ですか？
ワクチンを打つとインフルエンザにかからないで済みますか？

今マスコミなどでは、新型インフルエンザについて、いろいろ取りざたされていますが、今頃は通常のインフルエンザについて、お答えします。

現在のインフルエンザワクチンは、ワクチン製造用のインフルエンザウイルスを発育鶏卵に接種して増殖させ、漿尿液から精製・濃縮したウイルスをエーテルで部分分解

し、更にホルマリンで不活化したものです。ウイルス粒子そのものを不活化した全粒子ワクチンと区別するために、H Aワクチンと呼ばれています。但し、ワクチン接種後に長期間にわたって強い感染防御免疫が誘導されるポリオワクチンや麻疹ワクチンとは異なり、インフルエンザワクチンは、ウイルスの感染やインフルエンザの発症を完全には防ぐことは出来ません。ここに現在のインフルエンザワクチンの限界があります。

それでもインフルエンザワクチンには、ハイリスク群（高齢者、免疫不全患者、慢性呼吸不全などの基礎疾患を持つている方など）がインフルエンザに罹患した場合に、肺炎等の重篤な合併症の出現や、入院、死亡などの危険性を軽減する効果が世界的にも広く認められています。世界保健機構（WHO）をはじめ世界各国がハイリスク群に対してワクチン接種を積極的に薦めている理由もここにあります。

米国では毎年のようにワクチンの効果を調べて公表しています。これによりますと、ワクチン接種によって、65歳未満の健康者についてはイ

ンフルエンザの発症を70〜90%減らすことができ、また、65歳以上の一般高齢者では肺炎やインフルエンザによる入院を30〜70%減らすことが出来ることされています。老人施設の入居者については、インフルエンザの発症を30〜40%、肺炎やインフルエンザによる入院を50〜60%、死亡する危険を80%、それぞれ減少させることが出来ることされています。

現在のインフルエンザワクチンには、A型2種類およびB型1種類が含まれており、A／ソ連222ニ、A／香港222、B型のいずれの型にも効果があります。ワクチン接種による免疫の防御に有効なレベルの持続期間はおおよそ5カ月となっていますので、毎年流行シーズンの前に接種することをお勧めします。逆に流行が始まっていて、2回接種を急いで行う必要がある場合には、不活化ワクチンですので、1週間以上あいていれば2回目の接種が可能です。13歳以上64歳以下の方でも、近年確実にインフルエンザに罹患している

たり、昨年インフルエンザの予防接種を受けている方は、1回接種でも追加免疫による

インフルエンザのワクチン接種は1月31日までです。
すでに流行は始まっていますので、接種を希望される方はお早めに！



新年あけましておめでとーいになります。本年もよろしくお願いいたします。この原稿を書いているのは、まだ年内なのですが、今年の個人的な目標として一番に掲げたいのが、ダイエット。元々太りやすい体質の上に、開業してからは仕事で歩くということが殆どなくなり（勤務医の頃は病棟をうろついたり歩いていた）、BMIは25（標準は22）を遙かに超え、28に届かんとする勢い！えっ、体重を書かないとわからないです。さっさと、私の身長は180cmですから、興味のある方は計算してみてください（笑）。ちなみにBMIは「体重」÷「身長」÷「身長」で計算できます。標準の22はとうい無理ですが、せめて25まで減らしたいと

先日、ある番組で長寿の秘訣について特集していました。ぽんやり見ていたところ、生命には若返りの遺伝子が元々組み込まれているのと。それがいわゆる長寿遺伝子と呼ばれるもので、一つではなく、いくつもあろうと。こいつを活性化

すれば長生きが出来るというわけですが、じゃあどうすればいいの。実は簡単なことだったので。

『カロリーを制限する』

えっ？簡単でない？そうですよね。飽食の時代に慣れたしまった身体に、カロリー制限なんて、拷問に等しい！おっと愚痴はさておき、なぜカロリーを制限すると、長生きするのでしょうか？よく考えると当たり前のことです。人間に限らず、生命体は子孫を残すことが生きていることの最大の目的です。飢えていてコンディションが悪いときに、生殖活動を行っても良い子孫は残せません。だから良い子孫を残すためには時期が良くなるまで、待たなければならぬ。すなわち身体老化を遅らせ、長生きをする、という訳です。さらに最近、京都大学の西田栄介教授（細胞生物学）らのチームが、「カロリー総量は減らなくても、飢えを繰り返して経験すると寿命が延びる」ことを、線虫の実験で見つけられた様です。線虫は、長さミミリほどで寿命は25日ほど。西田先生のチームは、エサを減らしてカロリー制限をすると、約1.2倍寿命が延びるこ

スタッフの挨拶

あじがーい！いーまーだ



煙草屋の 豊世



藤原内科には7年間お世話になりましたが、この度赤ちゃんをさすかりまして、11月で退職しました。結婚して京都にてきたので、最初の頃は貝知らぬ土地での生活に不慣れな細かたので、藤原内科で働くようになってから少しずつ顔を覚えて頂いて、患者様から話しかけて頂いた時にはうれしくてたまらなかつた事を今でも覚えています。本日に皆様がおかく拙して頂いたおかげで、素直に充実した日々を過ごせたと思えます。藤原先生、スタッフの皆様、患者様に心から感謝致します。これから産まれてくる子が双子ちゃんなので、私が想像しているよりずっと大変なんだろうなと覚悟しているのですが、しばらくはママ業に専念してがんばっていきたいと思っています。また落ち着いたら双子ちゃん連れて散歩したりお買い物したりと思うので、もし月がけたら気軽に声かけてください。それでは皆様長い間本当にありがとうございました。

スタッフの挨拶

よう！いーまーだ



船本信子 豊世



11月から勤務させて頂いております。船本信子と申します。勤め始めて1カ月強ですが、改めて「お医者さん」の必要性に気がされました。藤原院長や副院長の診察と優しい言葉に安堵感を抱き、笑顔で帰っていかれる患者さんと話すことに、私でも笑顔になつてまいります。これから院長、副院長を見習い、心臓まは藤原内科をお手伝いできるような動機させて頂きたいと思っております。よろしくお願ひいたします。

院長、ダイエットに挑戦
目指せ！ケイン・コスギ

院長藤原正隆の理想の体型はケイン・コスギ。それに向けて日々努力中？です。



近日復活!!!か？