



■ ご挨拶とお知らせ

9月になりましたがまだまだ暑さが残る日が続いています。

夏の疲れが出やすい時期と同時に、朝晩の寒暖差により体調を崩しやすい時期でもあります。無理せず過ごし、徐々に秋の準備をしていきましょう。

お知らせ：10月4日（土）は休診とさせていただきます

■ 健康コラム インフルエンザとコロナウイルスにご注意を

秋が近づくにつれ、インフルエンザや新型コロナウイルスの流行が心配される季節になります。風邪症状に似ているため見分けが付かず、ワクチンには重症化を防ぐ効果があり、10月～11月の接種が効果的です。

新型コロナウイルスの重症化率は30代の方と比較して70代では約47倍、80代では約71倍になることが明らかになっており、またインフルエンザの重症化率より約10倍高いと言われております。

大切なことは引き続き手洗い・換気・マスクなど基本的な感染対策はもちろんですが、普段より「食事・睡眠・運動」を整えることで、免疫力が自然と高まるため、さらに予防にもつながります。

当院では10月よりワクチンを開始します。予約は不要です。各市町村で、自己負担額が異なるため、詳細はスタッフまたは広報誌を確認ください。

■ ワクチンについてのよくあるQ & A ワクチン接種は強制ではありません

Q1：「インフルエンザとコロナ、両方のワクチンを同時に打っても大丈夫？」

A：はい、大丈夫です。

厚生労働省の指針でも、インフルエンザと新型コロナのワクチンは同時接種が可能とされています。体への負担も大きく変わらないと考えられています。

副反応が心配な方や、初めて接種する方は医師にご相談の上で判断してください。

Q2：「去年も打ったけど、今年も打たないといけないの？」

A：はい、毎年接種が推奨されています。インフルエンザも新型コロナも、ウイルスが毎年少しずつ変異します。また、ワクチン効果は時間とともに弱まるため、毎年の接種が必要と考えられています。

Q3：「副反応が心配...高齢者でも接種した方がいいの？」

A：高齢の方こそ接種をおすすめします。副反応（発熱・腕の痛みなど）は一時的なことが多く、重症化リスクと比べ接種のメリットが大きいと考えられます。