

大田クリニックだより

令和 8 年 4 月 1 日発行 第 285 号
医療法人社団 大田内科クリニック
<https://oota-cl.com>

今年は雪解けが早く、3 月末には旭川市内の積雪がゼロになり、日中は春の日差しが感じられる気持ちの良い季節になりました。

インフルエンザ、コロナともやっと峠を越えたようです。

これからは、土埃や花粉ではなみず、くしゃみや咳等のアレルギー症状を起こす方が増えてきます。各自対策をとるとともに、マスクの着用、アレルギーの薬を飲むことも対策の一つですね。

冬の間は、除雪が唯一の運動だったという方もいましたが、これからの時季、体を動かして健康的な生活を送ってください。

4 月 8 日から毎週水曜日の診察は、副院長不在(研修)のため、院長のみとなります。

肺炎球菌ワクチンの定期接種：

今年度対象の方は **66 歳の誕生日の前日までに受けて下さい**
4 月からワクチンの種類が変わります

肺炎球菌ワクチンの定期接種の対象となる方は現在 **65 歳**の方ですが、**66 歳**の誕生日の前日までに受けてください。その日以降は、公費で受けることはできません。対象の方には、「旭川市肺炎球菌感染症予防接種券」が送られます。

なお、4 月 1 日から接種に使用するワクチンの種類が変わります。

「プレベナー20 (一般名：PCV20)」というワクチンが使われます。原則 1 回の接種で完了し、追加接種は不要です。

自己負担額は 4500 円で、従来のものよりは高くなっています。準備の都合がありますので、事前に予約をお願いします。詳細は旭川市のホームページをご確認下さい (<https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/146/149/p004143.html>)。

4 月 ～ 5 月の予定

4 月 19 日 (日) 9 時 ～ 17 時 休日急病当番病院

4 月 22 日 (水) 学校健診 (永嶺高校) のため、休診します

5 月 22 日 (金) 18 時 ～ 21 時 夜間急病当番病院

4 月 27 日 (月) ～ 28 日 (火) 院長不在です

5 月 30 日 (土) 副院長不在です

副院長コラム「お酒との付き合い方」

春は歓送迎会などで、お酒を飲む機会が増える方もいらっしゃるかもしれません。「酒は百薬の長」という格言がありますが、最近の研究 (Lancet 2018) では飲まないのが一番良く、飲めば飲むほど健康リスク (肝臓や膵臓へのダメージ、痛風、認知機能低下、食道がん等) が上がるという、少し意外な結果が示されています。そうは言っても楽しく飲みたいものですよね。量を減らすことでリスクを抑えることは可能と考えられています (下図)。

減らすコツとしては、目標を立てる (例: 4 缶→3 缶)、周りに宣言する、食事を先にとる、ゆっくり飲むなどが有効です。飲酒量を減らすと、肝機能改善のほか、眠りの質が良くなる、自由に使えるお金が増えるなどのメリットも



図. 飲酒量の適量 (2ドリンク=純アルコール20 g)

期待できます。無理のない範囲で「お酒との付き合い方」を考えていきましょう。

带状疱疹ワクチンの定期接種について

昨年から、带状疱疹の予防接種に対して公費助成が行われています。

対象となる方は、今年 4 月 1 日～来年 3 月 31 日までの間に、65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になる方です。対象者には、5 月上旬から受診券が送られる予定です。

予防接種は 2 種類あります。

- ① 生ワクチン (ビケン) : 1 回で終了します。自己負担額は 4400 円です。
- ② 組換え (不活化) ワクチン (シングリックス) : 2 回接種が必要です。

1 回目と 2 回目の間は 2 カ月あけます。

自己負担額は 1 回につき 11000 円です。助成は 2 回とも行われます。

生ワクチンの発症予防効果は 50~60% と言われています。効果持続期間は 5 年くらいです。不活化ワクチンは、2 回接種すると、10 年たっても 90% 以上の発症予防効果が持続します。当院でも接種していますが、予約が必要ですので、事前に受診時または電話で予約をお願いします。

公費助成を受けられない年齢の方は、生ワクチンは 6600 円、不活化ワクチンは 22000 円(1 回につき)で受けることができます。