

## インフルエンザワクチンのご案内

インフルエンザワクチン接種の季節になりました。

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染後1～5日の潜伏期間を経て、38度以上の高熱や筋肉痛などの症状が急激に全身症状に現れる病気です。

当院でもインフルエンザワクチンの予防接種を行っています。

### 【川崎市高齢者インフルエンザ予防接種】

★川崎市民で接種日に満65歳以上の方

★60歳以上で心・腎・呼吸器の疾患を有する方

上記の方は2300円【税込】で接種できます。

その他の方は、4000円【税込】で接種となります。

当院での接種は、ワクチンが無くなり次第終了（高齢者の方で、上記の2300円【税込】で接種できるのは平成27年12月30日まで）となっておりますので、ご希望の方は糖尿病代謝内科受付にお声をかけてください。診察当日の接種も可能です。

日本では11月下旬から12月上旬にインフルエンザのシーズンが始まり、1月～3月にピークを迎えます。

ワクチン接種後、2週間目から5か月頃まで効果が持続すると言われています。ワクチン接種は流行する前に済ませることが重要です。

まだ接種がお済みでない方は、お早めに済ませることをお勧めします。



## 免疫力を高める食事

### 免疫力アップにつながる「食べ方」と「食材」

#### 「食べ方」

体温と免疫力の活性には大きな関係があります。免疫細胞は、37℃前後のやや高め体温で元気に働いてくれます。温かくバランスが良い鍋物はオススメです。

#### 「食材」

① 発酵食品 ～腸の環境を整えて免疫力UP～  
→納豆、ヨーグルト など

納豆は納豆菌の強力な抗菌作用や大豆オリゴ糖や食物繊維で腸内をきれいにする。また、ヨーグルトは乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、病原菌の働きを抑えます。1日1回を目安に食べましょう。



② 殺菌効果～ウイルスを寄せつけず免疫力UP～  
→お茶、生姜、ニンニク など

お茶に含まれるカテキンがすぐれた抗菌・抗ウイルス作用を発揮します。ショウガに含まれるジンゲロンには強力な殺菌力があります。また、ニンニクは、血液の循環をよくし、免疫細胞を活性化させます。



③ ビタミンA・C・E～黄金トリオ免疫力UP～  
→人参、ブロッコリー、キウイ、パプリカ、バナナなど  
色の濃い野菜に含まれるベータカロテンが体内でビタミンAに変わり粘膜を強化しバリア機能を高め風邪を引きにくくさせます。また、果物に含まれるビタミンCや食物繊維は免疫細胞の活動を強化し、ビタミンEは、寒い冬に血行をよくします。



# 睡眠時無呼吸症候群ってなに？



ご家族にいびきがうるさいと言われた経験はありませんか？睡眠中に呼吸が止まってしまう睡眠時無呼吸症候群（SAS）の可能性がります。

## どうして息が止まるの？

寝ている間に舌が落ち、気道を塞ぐことによって呼吸が止まってしまう。長い方だと1分以上止まることもあります。



## 息が止まるとどうなるの？

睡眠中に息が止まると私達の体は危険を回避しようと瞬間的に目を覚まそうとします。これが一晩のうちに何度も起こる為、眠りが浅くなり、日中眠気に襲われることが多くなります。また眠っている間は副交感神経と呼ばれる神経が働き体を休めようとしませんが、眠りが浅いと体を活動させようとする交感神経が働きます。その結果ノルアドレナリンと呼ばれるホルモンが分泌され眠っている間に血圧・血糖・脂質を上げてしまうのです。

## こんな人は注意！

- ・肥満
- ・扁桃腺が大きい
- ・顎が小さい
- ・花粉などアレルギーを持っている

最も多い原因は肥満です。喉や首周りに脂肪が付き気道を塞ぎやすくしてしまいます。

## どんな検査をするの？

口鼻の呼吸や呼吸した時の胸・腹の上下の動き、血液中の酸素の量を測定する機械を夜、寝る前に装着し寝ている間の呼吸の様子を測ることができます。



## どうやって治療するの？



寝ている間に舌が落ちないようにマウスピースを使ったり、CPAP（シーパップ）と呼ばれるマスク型の機械を装着し気道に一定の圧力をかけて塞がらないようにする方法などがあります。