

## インフルエンザ予防のカギはワクチン接種！

インフルエンザは、毎年秋から冬にかけて流行するウイルス性の感染症です。風邪と症状が似ていますが、発熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの重症化リスクが高く、**特に高齢者や乳幼児、基礎疾患のある方は注意が必要**です。

### 【ワクチンの効果】

ワクチン接種は、インフルエンザウイルスの感染を防ぐだけでなく、感染しても重症化を防ぐ効果があります。特に、高齢者や小児、基礎疾患がある方にとっては、ワクチンが命を守る重要な手段です。



### 【接種のタイミングと持続期間】

インフルエンザワクチンは接種から効果が現れるまでに2週間程度かかります。そのため、流行が始まる11月前後に備えて早めの接種を推奨します。ワクチンの効果は約5か月持続するとされており、シーズン中に十分な予防効果が期待できます。

## Q&A ワクチン接種に関するよくある質問

### Q: ワクチンで副作用はありますか？

A: ワクチン接種後、軽い副作用として接種部位の腫れや軽い発熱が見られることがありますが、数日で治まります。重篤な副反応は非常にまれです。

### Q: 今年インフルエンザにかかったことがあっても、ワクチンは必要ですか？

A: はい。インフルエンザは複数の型が存在し、シーズン中に異なる型に感染する可能性もあるため、ワクチン接種は推奨されます。

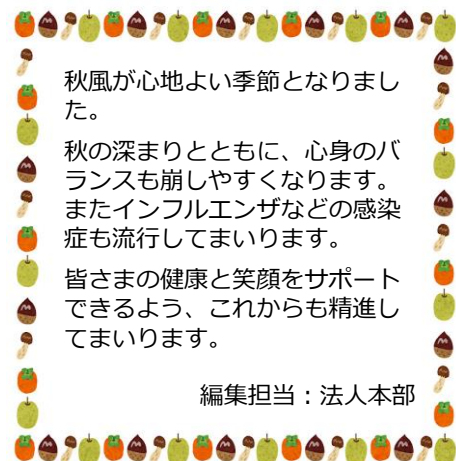
インフルエンザは毎年多くの人に影響を与える感染症ですが、ワクチン接種と日常の予防でしっかり対策することができます。

**当クリニックでもインフルエンザワクチンの接種を受け付けております**ので、早めのご予約をお勧めします。



R6年10月7日  
第26号

医療法人ひらざわハート  
ひらざわ内科ハートクリニック  
訪問看護ステーションほがらか



秋風が心地よい季節となりました。

秋の深まりとともに、心身のバランスも崩しやすくなります。またインフルエンザなどの感染症も流行してまいります。

皆さまの健康と笑顔をサポートできるよう、これからも精進してまいります。

編集担当：法人本部

## 運動習慣のすすめ

このところグッと冷え込みが強まってきました。つつい外出や運動の機会が減ってしまいがちです。特に女性は「冷え性」のケアも重要になります。こんな季節だからこそ、適度に体を動かす習慣をつけることを意識しましょう。

## 運動をすると、こんな嬉しい効果があるといわれています！

### 生活習慣病の予防・改善

- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防・改善
- 免疫力アップ
- 健康的な体型の維持



### 老化予防

- 加齢に伴う生活機能低下（ロコモティブシンドローム）の予防
- 認知症になるリスクの低減やその予防
- 筋肉量、筋力の維持・向上

### 日常的な症状や疲労の改善

- 腰や膝の痛みの軽減
- 心肺機能の向上により疲れにくくなる
- 血行促進による肩こりや冷え性の改善

### メンタルヘルスケア

- 気分転換
- ストレス解消



普段あまり運動をする習慣がない人は、ウォーキングがおすすめです。手軽にはじめられて、無理なく続けられる運動です。ウォーキングによって心身ともに健康な体づくりが期待できます。秋の心地よい風を感じながら、ウォーキングで体を動かしてみませんか？

健康保険証の廃止を定めるマイナンバー法等の一部改正法について、施行期日を**令和6年（2024年）12月2日**とする施行期日政令が交付されました。

現行の健康保険証の発行については、令和6年12月2日より終了し、マイナンバーカードでの保険証利用を基本とする仕組みに移行します（※）。

※令和6年12月2日時点で有効な健康保険証は、最大1年間有効とする経過措置が設けられています。

（経過措置期間中に発行済保険証の有効期間が到来した場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合は失効します。）



まだマイナ保険証をお持ちでない方は、ぜひ、**マイナンバーカードの取得、マイナンバーカードの健康保険証利用登録**を行ってください。

マイナンバーカードの健康保険証利用登録は**当院のカードリーダー**から行うことができます。

## マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

### データに基づくより良い医療が受けられる



薬剤情報等の提供に同意すると、おくすり手帳を見せなくても過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を初診でも医師・薬剤師にスムーズに共有できます。

### 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される



マイナンバーカードで資格確認をおこなうため、紙の認定証の持参なし&手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除になります。

ほかにもさまざまなメリットがあります。詳細は [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html) をご確認ください。

## 院長ブログ〜一語一笑（いちごいちえ） 心臓を動かすエネルギーはどこからくる??

心臓が一定のリズムで動き続ける仕組みについて考える際にもう一つ重要なのが心筋細胞は動く興奮し続けるためのエネルギーをどうやって摂取産生しているかという点です。人間は植物と違って光をエネルギー源にすることはできないため、私たちは体外から食べ物を摂取してエネルギーを産生しています。

細胞のなかにはエネルギーを産生する工場のような機能があります。食べ物を摂取すると栄養分が消化管を通じて吸収されブドウ糖（グルコース）、アミノ酸、脂肪酸の三つの栄養素に分解され細胞内のその工場に届けられます。工場ではそれらの栄養素を構成する元素を使ってさまざまな化学反応を起こし二酸化炭素や水に変化させるのです。その工場こそが細胞内小器官のミトコンドリアです。

このとき分子を分解したり結合したりする過程で、ミトコンドリアでは、取り込まれたブドウ糖、アミノ酸、脂肪酸を利用しATP（アデノシン3リン酸）というエネルギーの元がつくられます。

細胞内のエネルギーを必要としている場所でのATPを受け渡すと、ATPのリン酸基が1つ外れてADP（アデノシン2リン酸）になり、そのときにエネルギーが放出されます。

こうして生まれたエネルギーが心筋細胞では筋肉を収縮させるエネルギー源になるのです。

このようなエネルギー産生システムは心筋細胞に限らずすべての細胞に備わっています。心臓の細胞は動き続けなければならないため常にエネルギーを必要としています。そのため、心筋細胞には他の細胞とは違いよりも効率よく、よりたくさんさんのエネルギーを生み出すための特殊な性質をもっています。

その一つは、酸素を使ってエネルギーを生み出すシステムです。より多く活用している点です。ヒトの細胞にはエネルギーの元となるATPを生み出す際、酸素を使ってATPをつくる回路（好気性）と、低酸素でATPをつくる回路（嫌気性）の2種類があります。

低酸素でATPをつくる嫌気性回路では、ブドウ糖1分子でATPは2分子しか合成されません。それに対し、酸素を使ってATPをつくる心筋細胞は多用する好気性回路では、ブドウ糖1分子でATP 32分子と16倍ものエネルギーの元を合成することができます。

しかも食べ物から得た栄養でつくられるエネルギーだけではすぐに枯渇してしまつたため、エネルギーを産生する際に変化したADPをもう一度工場に戻し、ATPに再合成するシステムも、心筋細胞には組み込まれています。

さらに、酸素を使ってATPをつくり出す回路では、ブドウ糖だけでなく脂肪やタンパク質からもATPをつくることができます。食事がとれずに飢餓状態になつたら、体の中にある脂肪を分解してエネルギーにすることもできるのです。

酸素を使ってATPをつくり出す作業は細胞のなかにあるミトコンドリアという小器官で行われます。心臓が酸素を使ってエネルギーを生み出している証拠に、他の細胞と比較して心筋細胞内にはミトコンドリアが数・大きともに圧倒的に多いことが分かっています。さらに酸素利用率も、脳や肝臓が10%程度であるのに対し、心筋細胞は70%と非常に高いことも明らかになっています。

栄養素を取り込んで化学反応を起こし、酸素を使って効率よくたくさんATPをつくっては必要ならここに運んでエネルギーと交換し、そこでできたADPを再度工場に移してまたATPに再合成する。この一連の作業が休むことなく延々と続いていることを想像すると、私たちは生命を維持するために休まず働いてくれている心臓のことをたまには意識して大事にしたいものです。

