

# ～10月から新型コロナウイルスワクチンの接種が始まります～

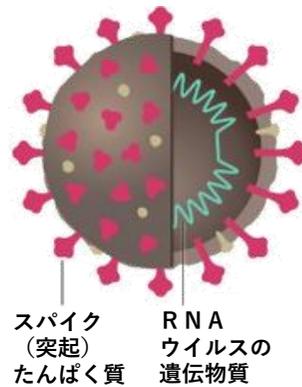
令和6年度以降の新型コロナウイルスワクチンの接種について  
個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的として、定期接種が実施されることになりました。

毎年秋冬に1回、高齢者の方は  
新型コロナウイルスワクチンの接種をしましょう。

- ★ワクチン接種率を高めウイルスに対する抵抗力(免疫力)を作っておく必要があります。
- ★定期接種の対象者以外の方や、定期接種のタイミング以外で接種する場合は任意接種(全額自己負担)となります。
- ★新型コロナウイルスワクチンの接種は、区によって自己負担金額が異なるため、お住いの区の医療機関で受けましょう！

## 新型コロナウイルス

直径約100nmの球形で表面には突起がついています。形態が王冠“crown”に似ていることからギリシャ語で王冠を意味する“corona”という名前が付けられました。人の細胞よりも小さく目には見えません。ウイルスは、細胞内に入り込み、遺伝物質のRNAやたんぱく質を作る道具を勝手に使って増殖します。



スパイク(突起) たんぱく質 RNA ウイルスの遺伝物質

## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とは

コロナウイルスによる呼吸器感染症です。コロナウイルスには多くの種類がありますが、ヒトに感染するのは7種類です。うち4種類は、かぜなどの軽い病気を引き起こし、残りの3種類はより深刻な症状をもたらします。

**SARS(重症急性呼吸器症候群)**

**MERS(中東呼吸器症候群)**

新型コロナウイルス感染症です。

主に肺炎のような呼吸器系の症状を引き起こします。通常より高い致死率(2-3%ほど)を持ち、全身に重篤な症状が表れることもあります。



高齢者や心臓病、糖尿病等の基礎疾患がある人では、重症の肺炎を引き起こすことが多く、20歳から50歳代の人でも呼吸器症状、高熱、下痢、味覚障害等、様々な症状が見られます。



## 感染経路

他の呼吸器系の疾患と同じく、せきやくしゃみ、話をするときに放出される唾液や粘液の飛沫によって感染します。飛沫は1~2メートルほど飛びます。物の表面に付着した飛沫は、表面の材質によって4~48時間ほど感染力を保ち続けます。特に、密閉・密集・密接(三密)の空間での感染拡大が確認されています。

## <予防と対策>

- ・手洗いや手指の消毒 ・マスクの着用 ・咳エチケット
- ・3密(密閉・密集・密接)の回避
- ＊こまめに換気をしましょう

## 北区令和6年度定期予防接種

実施期間 10月1日(火)から令和7年3月31日(月)まで  
対象者 接種日当日に北区民であり、次の1または2に該当する方  
1. 満65歳以上の方(昭和35年4月1日以前に生まれた方)  
2. 満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫機能に重い障害がある方(身体障害者手帳1級相当)  
※対象者には、高齢者インフルエンザ予防接種の予診票と同梱して令和6年9月下旬に予診票等が郵送されています。  
接種費用 自己負担額: 2,500円  
※昭和28年4月1日以前生まれた方(令和6年度中に72歳になる方)、または生活保護等を受給している方は、接種費用が免除されます。  
接種回数 接種実施期間中に1回のみ  
接種場所 北区協力医療機関(当院で接種できます)



北診だより

二〇二四年十月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024年10月1日  
東京都北区  
東十条2-8-5  
生協北診療所  
TEL  
03(3913)5271  
「北診だより」  
作成委員会発行  
通巻180号  
発行責任者  
秦章博



生協北診療所

http://hokuto-kita-clinic.jp

「健康のつどい」10月27日(日)10:30~13:30 北診療所・王子4丁目公園にて開催

# 家庭医が得意とする診療 (その6)

## 女性外来について②

### 更年期障害、排泄の悩みについて



平山医師

#### ★「更年期」とは

「更年期」とは、閉経前後の 10 年間のことを指します。閉経の中央値は 50 歳ですので 45~55 歳前後を「更年期」と呼ぶことが多いです。「更年期」は誰にでも訪れますが、様々な症状で生活に支障が出てしまう状態を「更年期障害」と言います。

#### ★多彩な更年期障害の症状

更年期障害は女性ホルモンの低下が原因ですが、そこに加齢、社会的役割の変化（仕事の重責、子育て、介護など）が重なって、症状をより複雑にしています。

更年期障害の症状で有名なのは「ホットフラッシュ」（のぼせ、火照り、顔に汗をかく・・・）ですが、それ以外にも精神症状（イライラ、うつ、不眠・・・）や性器症状（膣の乾燥、性交痛・・・）、頻尿、尿もれ、肩こりや腰痛、疲れやすさ・・・など、様々な症状が出ます。

「更年期だ」と思っていたら他の病気が見つかることもあります。つらい症状がある時はまずはかかりつけ医に相談し、更年期と間違えやすい病気（甲状腺疾患やうつ病など）を除外してもらいましょう。 次号につづく



## 健康のつどい

日時: 10月27日(日) 10:30~13:30

会場: 生協北診療所(午前)・王子4丁目公園(午後・モルック会場)

内容: ★健康のコーナー(血圧、体脂肪、握力、足跳力、骨密度、お口の酸性度チェック、尿塩分チェック)、健康相談

★お店のコーナー ★お休み処(3Fきたカフェ)

★モルック大会(雨天中止) 王子4丁目公園

12:00~13:30

主催: 東京ほくと医療生活協同組合



換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょ。風邪症状の診察は、電話で予約の上、お越しくたさる。



♪音痴でも、歌が好きな人  
♪声を出すと健康にもいいよ。  
合言葉で10年前からカラオケを始めました。妻には音程差、波があるが、あなたの歌は平坦で波がないといわれました。

家のはず前にカラオケスナック(ピアス)がある関係で、毎週1回「カラオケ」教室に、毎週土曜日1回・月2回カラオケカフェに、今行っています。何とか人前で歌えるようになりました。歌うと楽しいものです。生活など困っていること、健康のこと、世の中のこと、いろいろと対話して、元気が出ます。参加者は高齢者が多く、やはり健康の話が多くなりますが、歌を歌うと元気が出ます。まだ、カラオケをやったことのない方は是非一度経験してみてくださいはいかがですか。楽しいですよ。

十条西支部・平井茂雄



「カラオケカフェ」でいつも元気で

## 健康づくりサポーター養成講座

9/7(土)、健康づくりサポーター養成講座第1回目に参加しました。講座の目的は、医療生協の進める健康づくり担い手の養成です。全部で5回、「健康チェック」「すこしお」「運動」「お口」「脳いきいき」それぞれのサポーターを養成する講座です。今回の「健康チェックサポーター」の回は、保健師が講師となり、健康チェックの正しい測定方法や、結果の見方などを学びました。参加者のほとんどが組合さんと、班ごとに作業しながら他の支部の組合さんと交流することができました。全ての講座に参加すると、「健康づくりサポーター」に認定されます。認定証を目指してマスターしていきたいと思えます。 医事課 井之脇 (北診だより7月号に開催概要が載っています。)

### ●外来診療体制表

太文字は女性医師

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 秋山	大場 秋山	秋山	大場	伊藤(予約)	大場
				渡会 整形外科 (第2・第4)	秋山 平山陽	秋山 (第1・休診)
午後		大場	秋山		秋山	

(受付時間) 午前 8:30~11:30、午後 1:00~4:15 ■日曜日・祝日は休診日です  
(診療時間) 午前 9:00~、午後 1:30~ 受付を終了された方まで

◆北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

<http://hokuto-kita-clinic.jp> ◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

東京ほくと医療生活協同組合

