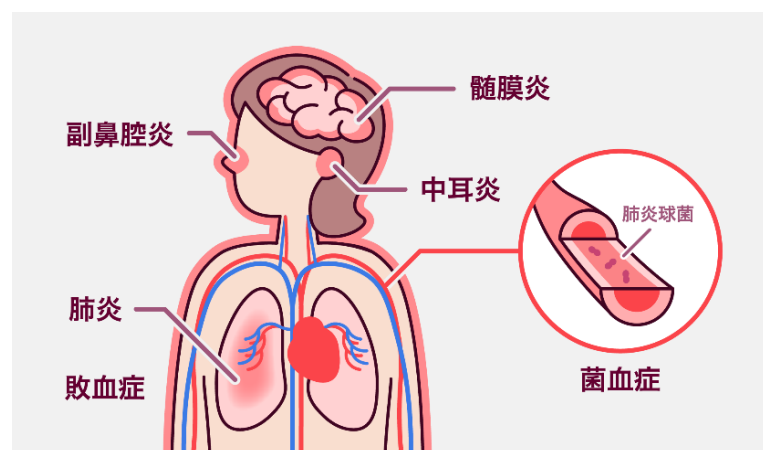


肺炎球菌感染症について

肺炎球菌感染症とは

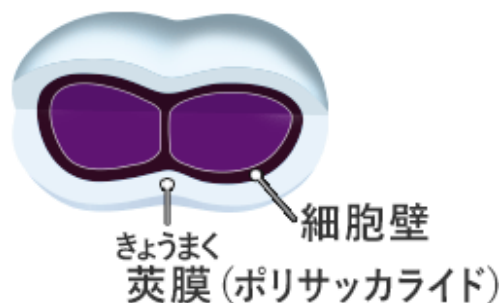
肺炎は日本の死亡原因の第 5 位であり、成人の約 2～3 割は、肺炎球菌という細菌により引き起こされるとの報告があります。

この菌は、主に気道の分泌物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。日本人の約 3～5%の高齢者では鼻や喉の奥に菌が常在しているとされます。これらの菌が何らかのきっかけで進展することで、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症を起こすことがあります。日頃からうがい、手洗い、マスクの着用といった基本的な感染対策をしっかり行うことが大切です。



肺炎球菌とは

肺炎球菌は、莢膜（きょうまく）という厚い膜に包まれています。そのため、体の免疫からの攻撃に強く、退治するのが難しい細菌です。しかも、抗菌薬（抗生物質）が効かない耐性菌も登場しており、肺炎球菌感染症は他の病原微生物よりも重症化しやすく、現代でも注意が必要な感染症です。🐾



公費ワクチン接種について



高齢者に対する肺炎球菌ワクチンによって、重症な肺炎などにかかることを予防できます。65 歳の方と、60～64 歳で一定の基礎疾患がある方は 1 回接種ができます。また、初回接種から 4～7 年たつと抗体価が大きく下がってしまうことが分かっているため、5 年後に 2 回目の接種をすることが推奨されています。（2 回目は公費定期予防接種の対象外）

北区高齢者肺炎球菌予防接種

- 対象者** 1.区内在住の令和 6 年度中に 65 歳になる方
2.区内在住の 60 歳以上 65 歳未満の方で、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能に自己の身の日常活動が極度に制限される程度の障害を有する方及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（身体障害者手帳 1 級相当）
2.に該当し、一度接種を受けた場合は、以降は定期接種の対象になりません。

接種期間

65 歳の誕生日の前日から 66 歳の誕生日の前日まで

接種費用 自己負担額：1,500 円

※接種対象者のうち生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます。

※66 歳以上で高齢者肺炎球菌予防接種を受けていない区民の方を対象に、接種費用助成事業を令和 6 年 7 月 1 日から開始しています。この事業は令和 6 年度に限りです。

助成対象者

- ①東京都北区内に住所を有する方
- ②接種日現在 66 歳以上の方
- ③これまでに定期接種、任意接種のいずれにおいても 23 価肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない方

予診票の申し込みを行ってください

接種費用 自己負担額 1,500 円

※上記対象者 2.以外の 65 歳未満の方、また 2 回目の方は
**組合員は 6600 円、
一般の方は 8800 円**
で受けられます。

詳しくは医事課まで問い合わせください。



北診だより

二〇二四年十二月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024 年 12 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 182 号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp>

★ロコモ体操は 毎月第2・第4木曜日 整形外科診療後 北診外来ホールにて開催しています

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

★治療はまず生活習慣改善と漢方薬

更年期障害と診断されたら、まず試して欲しいのは生活習慣の改善です。脱ぎ着しやすい服装、カフェインやアルコールを減らすこと、適度な運動は更年期症状を和らげます。

漢方薬もおすすめです。ほてりには桂枝茯苓丸、不安やイライラには加味逍遙散という昔から使われている漢方薬があります。

★ほてりにはホルモン補充療法がおすすめ

急に来るほてり、のぼせ、顔汗にはホルモン補充療法がおすすめです。ごく少量の女性ホルモンを補充することで症状が和らぎ、骨を丈夫にします。乳癌、子宮体癌が増加するという研究もあるため（増えないとする研究もある）がん検診は定期的に受ける必要があります。欧米では 30-50%がこの治療を受けているそうです。希望の方は婦人科でご相談ください。

自分らしく、元気に更年期を過ごすために、「家庭医」にぜひご相談ください。

◆年末年始休診のお知らせ◆

生協北診療所は 12 月 30 日（月）～ 1 月 3 日（金）まで休診とさせていただきます。

※ 1 月 4 日（土）より、通常診療となります。予め、ご了承ください。

29 日(日)	30 日(月)	31 日(火)	1 日(水)	2 日(木)	3 日(金)
休日	休診	休診	祝日	休診	休診

★ほくと冬期特別増資にご協力お願いします★

◆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。



平山医師



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、お越しください。

天皇皇后陛下イギリス訪問～こぼれ話～

今年 6 月、天皇皇后両陛下がイギリスを訪問された。その模様をテレビで見ていた Sir Cliff Richard ファンの間で話題になった出来事があった。

私と昔一緒に Cliff の追っかけをしていた仲間の一人がイギリス人と結婚してロンドンに住んでいる。彼女の自宅は EMI レコードアビーロードスタジオの近くにあり、私はイギリス政府からイギリスの文化的・歴史的遺産の指定を受けたあの有名なアビーロードの横断歩道を渡って彼女の自宅を訪問した事がある。

（昔、アビーロードスタジオへ行った時にリングスターの奥さん（女優）が中で仕事をしてた。外で待機していた運転者さんに私の写真を撮って貰った思い出がある）。

彼女のご主人が今年 5 月ロンドン市ウェストミンスター区の区長（Lord Mayor）に選出された。天皇皇后両陛下がウェストミンスター寺院の「無名戦士の墓」を訪れた際に彼女も区長婦人（Lady Mayoress）としてご主人と一緒に立ち会い両陛下とご挨拶をされていた。

彼女は雅子様と言葉を交わされ、雅子様彼女に「日本の方ですか？」と話されているのがはっきりと聞こえた。彼女は当然の事ながらイギリス王室主催のバッキンガム宮殿での晩餐会にも招待されていた。更に驚かされたのは彼女の席が天皇皇后両陛下とイギリス王室方々と同じテーブルだった事だった。

今度、何時か彼女が東京に里帰りした際には直接彼女から天皇皇后両陛下にお会いした時の印象を聞いてみたいと思っている。

（赤羽西支部 佐田八重子）



●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 渡会 整形外科 (第 2・第 4)	伊藤 (予約) 秋山 平山陽	大場 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

東京ほくと医療生活協同組合

