げんまい新聞

第15号　日々の在宅医療介護に役立つ知恵と情報をお届けします

製作者
玄米
クリニック
西原町翁長834
トムズビル2階
☎098-944-6663

ご家族に知ってほしい「高齢者のワクチン」の大切さ

ご家族が安心して元気に毎日を過ごすことは、介護される皆様の一番の願いでしょう。日々の健康管理において、インフルエンザや肺炎などを予防する**ワクチン（予防接種）**は、高齢者ご本人を守る上で非常に重要です。
「年だから、かえって体に負担なのでは？」「今まで大きな病気をしたことがないから大丈夫」と思われるかもしれません。
しかし、高齢になると病気への抵抗力（免疫力）が弱まり、一度感染すると重症化や合併症を引き起こすリスクが高まります。特に介護が必要な方は体力が低下しており、肺炎などの感染症が命に関わる事態につながるケースも少なくありません。
ワクチンは、こうした危険な感染症からご本人を守る「お守り」です。ここでは、高齢者の方に特におすすめしたい主なワクチンについて、わかりやすくご紹介します。

1．インフルエンザワクチン（毎年1回）

「ただの風邪」と侮れない、冬の脅威
インフルエンザは、毎年のように流行します。高齢者の方がかかると、高熱や体の痛みだけでなく、気管支炎や肺炎を併発して重症化しやすいのが特徴です。
また、インフルエンザがきっかけで体力が大きく落ち込み、寝たきりになってしまったり、持病（心臓病や糖尿病など）が悪化してしまったりすることもあります。

1．なぜ必要か？
- 肺炎などの重い合併症を防ぎます。
- もし感染しても、症状を軽くする効果が期待できます。

2．接種時期：
- 流行が始まる前の「10月～12月上旬」に接種するのが一般的です。

2．肺炎球菌（はいえんきゅうきん）ワクチン

「高齢者の肺炎の「最大の原因」から守る
「肺炎」は、日本の高齢者の死因として常に上位にあります。その肺炎の原因として最も多いのが「肺炎球菌」という細菌です。このワクチンは、肺炎球菌による肺炎や、菌が血液に入り込んで全身に広がる「敗血症（はいけつしょう）」といった、命に関わる重い病気を予防するのに役立ちます。

1．なぜ必要か？
最もかかりやすい種類の肺炎を予防できます。インフルエンザワクチンと併せて接種すると、肺炎予防の効果がさらに高まると言われています。
2．接種時期：
インフルエンザワクチンのように「毎年」打つ必要はありません。
種類によりますが、多くの自治体では65歳以上の方に定期接種（公費助成）の機会を設けています。詳しくはかかりつけ医や市町村にご確認ください。

3．新型コロナウイルスワクチン

重症化を防ぐ、最も有効な手段。新型コロナウイルスも、高齢者の方や持病がある方にとっては重症化リスクが高い感染症です。
1．なぜ必要か？
- 感染そのものを完全に防ぐわけではありませんが、「重症化」や「死亡」のリスクを大幅に減らすことができます。

2．接種時期：
- 流行状況に応じて、定期的な接種が推奨されています。国や自治体からの最新の情報を確認しましょう。

４．帯状疱疹（たいじょうほうしん）ワクチン

「あの痛いピリピリ」を予防・軽減する
帯状疱疹は、多くの方が子供の頃にかかった「水ぼうそう」のウイルスが原因です。加齢やストレスで免疫力が落ちると、体内に潜んでいたウイルスが再び活発になり、体の片側にピリピリとした痛みと発疹（水ぶくれ）が出ます。
1．なぜ必要か？
- 問題は、発疹が治った後も「帯状疱疹後神経痛（PHN）」という耐え難い痛みが数ヶ月、時には何年も続いてしまうことがある点です。
- このワクチンは、帯状疱疹の発症を防ぎ、もし発症しても、あのつらい痛みが残るのを防ぐ効果が期待できます。

2．接種時期：
- 50歳以上の方が対象で、いつでも接種できます（現在は自費診療が基本ですが、助成を行う自治体も増えています）。

ご家族だからこそ、できるサポート

ワクチン接種は、ご本人の意思がもちろん大切です。しかし、体調の変化やワクチンの種類について、ご本人だけでは判断が難しいこともあるかもしれません。
ぜひ、ご家族から「こういうワクチンがあるみたいだよ」「今度、先生に相談してみようか」と、声をかけてあげてください。
接種当日の体調確認や、接種後の様子（副反応など）を見守ってあげることも、大切なサポートになります。
ご本人が「かかりつけ医」とよく相談し、体調や持病に合わせて最適なワクチンを選んでいただくことが、健やかな毎日につながります。大切なご家族を感染症から守るために、ぜひワクチンのことを話題にしてみてください。