花沢アイクリニック通信

第83号
H29年11月

インフルエンザQ＆A

こんにちは。院長の梅津由子です。早いものでもう 11 月。ずいぶん日も短くなりヒーターのぬくもりや熱々の鍋物が恋しい季節になりました。

当院でも晩秋から初冬の風物詩、インフルエンザ予防接種を始めました。今回はインフルエンザ予防接種に関しての Q&A を特集してみます。

Q：なぜ毎年インフルエンザワクチンを接種する必要があるのですか？

A：インフルエンザのウイルスは、少しずつ性質を変化させています。そのためワクチンも毎年ＷＨＯ（世界保健機構）が発表する推奨株を基に、日本国内の専門家により予測・検討され、毎年新しいものが作られています。その年のインフルエンザに最も有効と思われるものが、その年のワクチンだということです。また、ワクチンの効果の持続期間は、個人差はありますが約半年程度であり、次の年の有効性はあまり期待できません。したがって、インフルエンザの予防のために、ワクチンは毎年接種するようにしましょう。

Q：インフルエンザワクチンはいつ頃接種したらよいでしょうか？

A：インフルエンザワクチンは、接種してから効果が現れるまで、通常 2 週間ほどかかります。日本では、毎年 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、1～3 月にピークを迎えますので、予防接種は一般的に 12 月中旬頃までに受けたほうがよいでしょう。

Q：インフルエンザワクチンを接種した日に注意することは？

A：インフルエンザワクチンの接種後に、まれに蕁麻疹や呼吸困難などのアレルギー反応が出ることがあります。治療が必要な副反応のほとんどは接種後 30 分以内に起きますので、その間は健康状態に注意し、医療機関にとどまるか、医師とすぐに連絡がとれるようにしておきましょう。予防接種をした日は、過度な運動や飲酒は避け、注射をした部分は清潔に保っておきましょう。特に体調に問題がなければお風呂には入ってかまいませんが、注射したところを必要以上にこすらないようにしてください。インフルエンザワクチンの有効率は、毎年のように新しい調査が実施され、その結果が発表されています。インフルエンザをどのように診断するか、ワクチン効果の判定も調査方法に違いがあるために有効率はさまざまな値となります。また、ワクチンは流行を予測して作っているために、その予想が外れた年は効果が低いことも知られていますが、健康な成人ではおよそ 60％程度の発症を防ぐと考えられています。

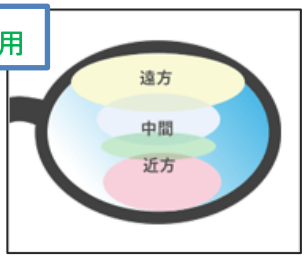
目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

おとなのメガネ作成のポイントその３

～様々な累進多焦点レンズの特徴～

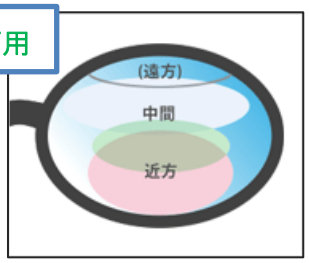
遠近両用



遠近両用レンズ：遠くと近くの両方が見えるレンズ

遠くも近くも見ることができるので、常時メガネをかけて生活をしたい方に向いています。遠方、中間、近方、3 つの度数がレンズの上から下に向かって配置されています。車の運転やスマホなど、日常のあらゆるシーンで用いることができます。

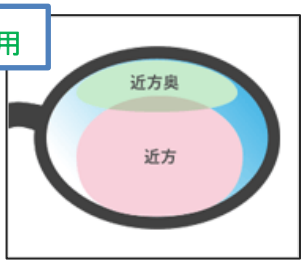
中近両用



中近両用レンズ：遠近両用レンズより遠方度数領域を狭めにしたレンズ

2～4mぐらいの中間距離と、30～50 cmぐらいの手元の距離が見やすくなります。オフィスワークや家事など、室内での利用を考えている方におススメです。プロジェクター画面と手元の資料を見なければならない会議のときや、テレビを観ながら料理をするときなどに最適です。

近近両用



近近両用レンズ：同じ近くでも、距離が違うところに視線を移して見ることが多い場合に選ぶレンズ

例えば、目からの距離が 60 cmのパソコン画面から視線を移して、30 cmの書類を見る必要があるなど、デスクワーク専用のメガネが欲しい方におススメです。パソコンの画面や机の上の書類などデスク周りの見え方が快適になります。遠くを見るための度数は加入されていないので、遠方はぼやけて見えます。

眼精疲労軽減

眼精疲労軽減用レンズ：遠近両用と基本的には同じ構成で、遠くを見る領域を広めに取りつつ、目の負担軽減用の度数をレンズ下部に配置させたレンズ

あまり聞きなれないレンズかも知れませんが、『調節力サポートレンズ』『眼精疲労予防レンズ』といった名前のレンズです。30～40 代の老眼には早いけれど長時間のパソコンやスマホなどで目に疲れを感じる方におススメです。構成は遠近両用眼鏡とほとんど同じ作りになっていますが、レンズのほとんどが遠くを見るための領域です。レンズの下部に設けられた眼精疲労軽減領域は、パソコンを見るときに適した度数になっています。

※累進多焦点レンズは、1枚のレンズに複数の度数領域が配置されているため、見たい距離の度数が配置された部分から見なければなりません。眼鏡が見えにくいと感じた場合は、眼鏡のフレームを持って、レンズの位置を調整したり、視線を上下に変えてみたりして、見やすい配置を探ってみましょう。それでも見えにくい場合は相談にいらしてくださいね。

レンズの見え方の違いを理解すると、ライフスタイルに合ったものを選ぶ重要性がわかりますね☺

今夜はおでん、目玉いきいきライフ！

編　集　後　記

インフルエンザ予防接種の時期です。ご希望の方はスタッフに声をかけてください。大人気、世界のイヌ・ネコのカタログ 2018 年版入荷しました。おなかのモフモフ、肉球のプニプニと匂いに癒されたい♥私たちはネコ派ですニャ。

ララ・茶々・ビビ・やこ