

むつみ荘だより



2024年12月 第320号



医療法人社団 なごみ会 老人保健施設 あさぎりむつみ荘
〒673-0852 明石市朝霧台 1120-4 TEL (078)911-0623
なごみ会ホームページ <http://www.nagomikai.or.jp/>

新型コロナワクチン接種率減少の理由

“年末年始 休暇 最大9連休で コロナ流行 懸念

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

2024年10月から、65歳以上を対象に新型コロナワクチン定期接種が始まりました。5類に移行した2023年5月～24年4月の1年間で、コロナに感染し死亡者の約97%が65歳以上であったというデータもあります。しかし 定期接種を受ける高齢者はどんどん減少傾向にあるという印象です。

東京都医師会 尾崎 治夫会長は、定期接種を受ける人が少ない理由として“6～7回打ったから もう大丈夫じゃないかと考える人がいる”と警告していましたが、他にも理由があるはずで

新潟大学 岡田 正彦 名誉教授は、接種率減少には『3つ理由がある』と指摘しています。一つ目は、5類に引き下げられたことで“今さらワクチンを打つ必要があるのか”と疑問におも

更に、過去のワクチン接種での苦い記憶が接種率を押し下げているという。ワクチン接種の副作用として、帯状疱疹や湿疹、果ては寝たきりになったという事例まで耳にする機会が増え、ワクチンに対して警戒心が生まれたのではないかと指摘しています。

「シェディング」の可能性を心配する声も

三つ目に、安全性をめぐる報道が飛び交った自己増殖型の「レプリコンワクチン」への懸念。接種はモデルナやファイザーの mRNA ワクチンなど、5種類のワクチンから希望のものを打てる仕組みとなっている。処が 接種に行ったらレプリコンワクチンを打たれると、多くの人が思い込んでしまっている可能性があるとして指摘しています。

「レプリコンワクチンは、呼気や汗を通じて、接種者から未接種者へワクチン成分が伝播する“シェディング”の可能性があると噂されていることで、多くの人が不安視しています。とにかく実験データが少ないため、同ワクチン接種に反対している識者の意見もあります。しかし、シェディングに関しては根拠に乏しく、研究者としても“起こりえない”と断言はできないとしています。

一方、定期接種の伸び悩みを受け、尾崎会長は定例会見に於いて「インフルエンザワクチンは“毎年打っている”とおっしゃるのに…」と、インフルエンザワクチンを引き合いに出されますが、予防効果目的には、コロナワクチン接種も推奨しています。「ワクチンのメカニズムが全然違うので、一緒にして考えるはいけません。インフルエンザワクチンは、何十年も世界中で打たれてきて、重大な副作用が少ないことが分かっています。従って 副作用の点だけ見ても、まったく違います」と説明しています。

12月10日 東京都医師会長は定例記者会見の席上で、新型コロナウイルス流行に言及し 5年ぶりに最大9連休が見込まれる年末年始を前に、新型コロナウイルス流行に注意を喚起しました。(図1)

新型コロナウイルス感染症、ワクチン接種の現状

- ・5類移行後1年で死者 32,576人
- ・インフルエンザの15倍
- ・65歳以上が約97%

予想を遥かに下回るワクチン接種率

現状の接種率 : 対象者の10%前後
最終的な接種率の予想 : 対象者の20%程度 (当初の予定の半分)

主流になりつつあるXEC株

XEC株は感染伝播力が強い。
現在主流のKP.3に比べ、免疫逃避能がさらに高いとされている。
XEC株が主流になってくると、かなりの流行が予想される。

(図1)

定点医療機関あたりの患者報告数やゲノム解析を示す

今週発表された(11月25日~12月1日の) 定点医療機関あたりの患者報告数は1.35人と、前週の0.99人から増加。今冬に流行するという予測があり、基本的な対策について講演を行いました。

現在の状況をゲノム解析によると、新しい変異株のXECが42.9%に増えてきており、従来のKP.3からだんだん置き換わっていくのではないかと。この変異株はオミクロン系統だが、KS.1.1株とKP.3.3株の遺伝子組み換えによって生まれ、免疫逃避能が高いと言われている。

従来株に感染して抗体を持っている方も感染する可能性があり、本格的な寒さが到来して換気のよくない場所で密集する、年末年始で人の移動が激しくなる中

で、かなり流行するのではないかという予測が出ており危惧している。なるべく罹患者を少なくする、重症化する方を少なくするという目的で、ワクチンをきちんと打っていただきたいとし、改めて 新型コロナが5類感染症に移行して、1年間で3万2576人の方が亡くなっており、インフルエンザの死亡率の約15倍に相当し、亡くなられた方の約97%が65歳以上である。65歳以上の方にとっては今も怖い病気であることは間違いない。それにもかかわらず対象者の約10%程度の方しか定期接種を受けていないのではないか。厚生労働省は当初、40%程度の接種率を予想していたが、このままでいくと半分にも満たないのでは？と言及。

更に 変異株に置き換わって流行すると、若い方などから どんどん高齢者に感染が及んでいくことが考えられる。若い方は風邪と思って、抗原検査をしないという選択肢も出てきている。そういう方が実家に帰省した時に、両親や高齢の方と接して感染が起きるので、今回対象となっている65歳以上の方はワクチン接種をお願いしたいと訴えた。

また 高齢者の方から、インフルエンザ予防接種は認知されているが “更に新型コロナ予防接種もするんですか？” という話をよく聞く。前回までは自治体が接種券を送付していたが、今回から広報などで告知はしているが、接種券は送付しないため 分かっていない高齢者がたくさんいるとした上で、医療機関や医師会や自治体も、接種勧奨に向けて もう一度ワクチン接種がスタートしていることを広報していただきたいものです。

また 医療機関に インフルエンザ予防接種を受けにきた方に、新型コロナのワクチン接種が始まっている事を説明すると共に “同時接種も可能” と伝える事も大切です。学術誌『JAMA Network Open』の速報値によると、別々に接種しても同時接種しても副反応の差は出てこなかったと報告されています。厚労省も “同時接種は問題ない” と公表しています。

もう師走 年重ねると はやくなる
くる年を どう羽ばたくか 思案中
一月を待てぬ 黙れ トラの声
政変の 確認忙し 世界地図

令和6年 歳 末

良いお年を  お迎え下さい



日々、変化のない日常を過ごしている利用者にとっては目の前で本物の演奏を聞く事ができ、いい刺激になったと思います。演奏訪問に来てくださった明石フィルハーモニー管弦楽団の有志の方々 素晴らしい演奏ありがとうございました。



ジジの膝 天気あてたり 笑ったり
古希過ぎて 正確無比の 腹時計
CMの サブリ揃えりゃ 不老不死
味取るか 値段取るかと 迷うコメ

令和6年 霜 月

おやつクッキング

スイートポテト 作りに挑戦

・・・おもわず 美味しい!・・・



在宅サービ課 友定 美保

むつみ荘の玄関前の花壇に 利用者の有志と共に 5月頃にサツマイモの苗を植え、園芸療法を行いました。定期的に水をやって貰いました。次第に 茎が太く枝柄が短く大きな葉をつけ育ってきました。

苗を植えて120日程が経過した頃に、試し掘りを行い 太り具合を確認しました。秋の晴天の日を選び 皆さんで掘起こし、今年の倍以上の10kgも収穫できました。収穫したさつまいもを、茎から切りはなし砂を落として 甘みを増すように 日向干しにしました。「食料のない戦時中は この茎も 食料として食べていたのよ」との話を聞かさせていただきました。



さつまいもは少し寝かせてから、おやつクッキングの食材として、11月5・7・28日の3回に分け 利用者の方々とスイートポテトを作りました。



利用者の方には、さつまいもの皮をむき 輪切りにして貰い、鍋で蒸かしました。よく潰し、熱いうちにバター・塩・砂糖を加えて、牛乳を少々いれて 滑らかになるまで攪拌しました。アルミカップの上に、一口サイズに成型(適度な大きさ・形を整え)し、表面につや出し用の卵黄を塗り 焼く準備をする工程をしてもらいました。

トースターで焼き色がついたら完成です。居室内に甘い香りが漂ってきました。料理をしながら「久しぶりに料理をしたわあ」とか「昔は 毎日料理をしたわ」「さつまいも料理も作っていたよ」等々 話が弾み、楽しそうにクッキングの作業をしてくださいました。

おやつの時間に召し上がり「美味しいね」といいながら、素敵な笑顔を見せてくださいました。「次は何を植える?」、「来年も楽しみやね!」と前向きな言葉が聞かれ、職員一同うれしくなりました。来年も、利用者の方々と一緒にさつまいもや別の物を植え・育て・収穫し、調理したいと思えます。お楽しみに・・・

この年で 伸びしろあると おだてられ
年金と 妻と手摺に すがってる

令和6年 収穫の秋



おやつクッキング



パンケーキ 作りに 挑戦

・・・ふわふわで 美味しい！・・・



在宅サービス課 中村 知子

通所で 12月10日(火)・12日(木)の2日間、**大好評おやつクッキング第2弾**として**パンケーキ作り**をしました。クリスマスが近い事もあり、ケーキに見立ててパンケーキにデコレーションし、利用者の方々にクリスマス気分を味わって頂きたく企画しました。

処で パンケーキとホットケーキの違いをご存じですか。パンケーキとは、フライパンなどの平鍋で丸く平らな形で焼くケーキの相称。日本では**パンケーキとホットケーキの明確な区別はなく、外国から入ってきたパンケーキが“ホットケーキ”と呼ばれています。**

レシピとして **ホットケーキミックス・牛乳・卵**です。まず**卵白を泡立てて、ケーキミックス・牛乳・卵黄を混ぜて 最後に泡立てた卵白を混ぜた生地を 鉄板の上のせて円形にして焼くだけの、シンプルな料理**です。しかし 生地づくり時に秘訣があり、メレンゲの泡立て不足や混ぜ過ぎるとフワッとしません。メレンゲはホイッパーを持ち上げた時 ツノが立つぐらいか、お玉からゆっくり垂れる程度が良好とされています。利用者の方々に **材料を混ぜ合わせたり、パンケーキをひっくり返して頂いたり、料理経験のない方も興味を示され、ワレ先にと率先して手伝って下さいました。**



昔取った杵づかの如く 料理の経験者や かつて子供達のおやつ作りをされたに方のアドバイスを受けながら、和気藹々とした雰囲気の中で、楽しくおやつ作りができました。居室内に甘い香りが漂ってきました。**ご自身で焼いてクッキングされたパンケーキに、ホイップク**

リームやチョコソースなどを 各自の好みに合わせて、上手にデコレーションされ、満面の笑みを浮かべて「美味しい!」「最高やあ!」といいながら、召し上がられていました。

美味しいものを食べる楽しみは 幾つになられても変わらないものです。「次回は 何つくる?」「大福が エエなあ」「ぜんざい」等々の声も聞かれ、次の企画も楽しみにしてくださっている方もおられました。みなさん喜んで下さり 非常に嬉しく思いました。

ケーキより ロウソクの目立つ 誕生日

年寄りに 聞いて欲しいな スマホより

令和6年 小 雪



お知らせ & ご案内

総務管理課 藤井 健作
施設管理者 横山 光昭
施設長 横山 光洋

《インフルエンザ&コロナ予防接種》

むつみ荘では 接種希望者に

Influ. Vaccine 接種を 11月初旬より

順次 開始

Influ. 接種後

CoronavirusVaccine 接種 を開始し

副作用もなく経過しておりました。

処が 12月初旬 コロナ感染者が発生した為

面会を急遽中止しました。

12月16日より通常対応に戻し、**17日**から**面会を再開**

しております。

尚 **12月の面会は12月28日（土）迄、**

1月の面会は1月7日（火）より開始します。

年末・年始にかけて 新型コロナ感染者が、全国的に増加・蔓延するとの予測を鑑み、院内 感染対策委員会に於いて **年末年始の面会は実施しない事が決まりました。**

大変申し訳ございませんが、ご了承・理解のほど お願いいたします。

ターミナルケア等の重篤な方や、特別の事情がある場合は、個別に対応いたしますので、相談員、施設ケアマネジャーまで相談ください。

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

- 5日(日) 誕生会(入所)
- 7日(火) 初詣(通所)
- 8日(水) 初詣(通所)
- 9日(木) 初詣(通所)
- 16日(木) 音楽療法(入所)
- 28日(火) 音楽療法(通所)
- 29日(水) ビデオ鑑賞会
- 20日(月)～25日(土) 誕生日週間(通所)



こころ 行事予定

- 9日(木) 音楽療法
- 10日(金) フラワーアレンジメント
- 16日(木) 音楽療法
- 18日(土) フラワーアレンジメント
- 22日(水) おやつクッキング
- 23日(木) おやつクッキング

サンエイ薬局の「健康メモ」

口腔乾燥

唾液は加齢、疾患、ストレス、喫煙等の生活習慣のほか、薬の副作用により低下します。唾液の減少により口が乾いた状態になると、口の中のネバネバ感、ヒリヒリ感、虫歯や**歯周病のリスク**が増え、口臭、舌表面のひび割れ、痛みによる**摂食障害や会話の障害**も現れます。口腔乾燥を引き起こす可能性がある薬剤は、**利尿剤、抗コリン剤、アレルギーを抑える抗ヒスタミン剤、パーキンソンの薬、抗うつ剤**などの薬などがありますので、症状の強い方は自己判断で中止せずに医師に相談しましょう。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりにください!

 **サンエイ薬局**

サンエイ薬局

検索

<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

編集後記

★ 年末年始に 新型コロナ・インフル感染症 全国拡大を懸念

今年は 新年早々 石川県能登半島で大地震が発生、羽田空港で日航機と海上保安庁機の衝突事故等に始まり、慌ただしく過ぎさり、余すところ約 2 週間。5 月には Coronavirus 感染症も 2 類から 5 類相当に移行し 一見寛解したたかのように見えましたが、また猛威を奮っております。年末年始は 9 連休の企業もあり、帰省等の人流により Influenza Coronavirus 感染症が全国的規模で流行が懸念されます。各自で Standard Precautions を遵守して感染予防対策をお願いしたいものです。

★ 京都・清水寺 世相を表す漢字に「金」

パリ五輪・佐渡金山の世界登録・裏金問題・新紙幣発行を反映

今年で 30 回目 日本漢字能力検定協会が主催し、一年の世相を表す「今年の漢字」が清水寺で発表されました。全国から 22 万 1971 票の応募があり、「金」が 1 万 2148 票で選ばれた。金メダルに沸いたパリ五輪・パラリンピックや「佐渡島の金山」の世界遺産登録、20 年ぶりの新紙幣発行や物価高騰、闇バイトによる強盗事件、金にまつわる政治の裏金問題などを反映した。「金」が選ばれたのは 5 回目で、森 清範 貫主は「国民の思いが集中したのではないか」と話した。

2 位は「災」で、能登半島地震や航空機衝突事故など、災いから始まった 1 年だったことから 9772 票を集めた。3 位は米大リーグで史上初となる「50-50」を達成した 大谷 翔平 選手の「翔」で、7487 票であった。

揮毫された和紙（縦 150 センチ、横 130 センチ）は 21 日まで清水寺で一般公開され、22 日からは漢字ミュージアムに展示されます。

★ 中高年に気を付けたい 眼・骨の疾患

日頃より フレイルチェック & 40 歳になったら検査を

中高年に多いのは 白内障や緑内障、加齢性黄斑変性症があります。物を見る時まぶしい・視野欠損・物が歪に見えるなど、はっきりした自覚症状が出るまでに発症後 5~20 年ほどかかります。怖のは 目が疲れやすいやちょっとした見えづらさを「年のせい」と放置することです。重大な病気が隠れているかもしれません。アイフレイルチェックリストで、10 項目で 2 項目以上あてはまれば専門医受診がおすすめです。また、骨の老化現症で気をつけないといけない病気の一つに骨粗鬆症があります。骨の強度が低下して骨が脆くなり、骨折しやすくなる病気です。ちょっと転倒しただけで骨折し、要介護になるリスクが高くなり 寝たきり状態~認知症を併発します。自覚症状に乏しく、骨折するまで気づかないことが多くセルフチェックを行い、背が縮む・腰が曲がる。立ち上がる時に腰や背中が痛いといった場合には注意が必要で専門医の受診が必要です。加療として食事・運動・治療薬が基本となりますが予防的には若い人でも骨密度測定等を行い検査して欲しい疾患です。

5 回目にしては 見慣れぬ 筆づかい

年寄りには シワの数だけ 知恵を持ち

足らざる 伸びしろという 褒め上手

令和 6 年 聖 夜

(文責 MMY)