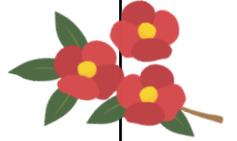




むつみ荘だより



2026年2月 第334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/>

インフルエンザ **B型** 急増 今季 **2回目** の流行

・・・重症化予防に**ワクチン接種** 発症予防に**予防内服**

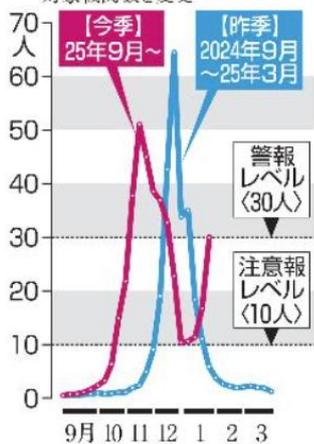
同時に行う「**ダブル予防**」・・・

医療法人 なごみ会
理事長 横山 光昭

日本海側では寒冷～寒波来襲し大雪が続く中、4日は「**立春**」。家屋倒壊の恐れあり、雪下ろし作業中に亡くなる高齢者も増え、大学受験シーズン真っ盛中に、**超短期決戦の衆院選挙**が行われています。**全国的に激寒と乾燥注意報が発令**され、寒冷と乾燥を好むインフル. が再度流行の兆しを見せています。

インフルエンザ 感染者数の推移

※厚労省による。週別、1医療機関
当たりの人数。2025年4月に調査
対象機関数を変更



(図1)

今季 (2025-2026年) インフルは、過去10年以上で最速の昨年9月下旬に流行シーズン入り、通常より約2か月前倒しの展開で、第47週(11月17～23日)には全国定点医療機関あたり患者報告数が**51.12**に達してピークとなりました。特に本年1月末からはB型が急増し、**統計開始以降初めて1シーズンに2度の流行警報が発令**という異例事態。シーズン前半(10～12月)は**A型H3N2(新変異株「サフクレードK/J.2.4.1」**)がほぼ全検出を占めていましたが、12月末からB型が出現し始め、1月に入り**臨床現場での検出の約9割をB型**が占める状況です。(図1)

<発症>

インフルエンザウイルスの感染によって引き起こされます。A型、B型、C型の3つの種類があり、日本で冬に流行的な広がりを見せるのはA型とB型で、**季節性インフルエンザ**とも呼ばれます。



A型とB型は“亜型”の数が違う

A型とB型の違いは、ウイルスの“亜型”の多さです。ウイルス表面 HA と NA という2つの蛋白質を持っており、保有するたんぱく質の組み合わせが異なるものを“亜型”と呼びます。流行する亜型は数年～数十年おきに変化し、2019年時点で流行している**A型の亜型であるH1N1型及びH3N2型と、B型(ビクトリア系・山形系)の3種類**です。(図2)

C型インフルエンザウイルスは感染しても軽症で済むことが多いため、検査・診断されることは稀です。

<症状>

A型とB型では、発症パターンや特徴的な症状が異なります。「B型＝軽症」というイメージがありますが、医学的根拠のない誤解です。通常の流行パターンは「**シーズン前半にA型、後半にB型**」ですが、今シーズンはA型の流行が約2か月前倒しで10月から始まったため、B型への置き換わりも1月時点で急速に進行しています。B型は初期に胃腸炎と誤診されるケースもあるため、消化器症状がある場合も注意が必要です。

| 比較項目 | A型 | B型 |
|--------|----------------------|--------------------|
| 発症パターン | 急激に悪化(数時間で高熱) | 比較的ゆっくり悪化 |
| 典型的な熱 | 38～40℃(高熱が特徴) | 微熱～38℃台(39℃もあり) |
| 特徴的な症状 | 悪寒、関節痛、筋肉痛、頭痛 | 消化器症状(腹痛・下痢・嘔吐)が多い |
| 潜伏期間 | 平均 約1.4日 | 平均 約0.6日(やや短い) |
| 感染力 | 非常に強い(変異が速い) | やや穏やか(ヒトのみに感染) |
| 今季の特徴 | サブグレードK変異株(鼻水・咳が目立つ) | 1月末から急増、B型C.3re亜系統 |

<予防対策>

予防の基本は、「ウイルスを躰に入れない」「躰の抵抗力を保つ」ことが重要です。

- ①こまめな手洗い 外出後、食事前、トイレ後は、石鹸を使用し手を洗う。指の間や手首まで洗うことがポイントです。
- ②マスクの着用 人混みや学校、職場でマスク着用し、飛沫感染を防ぐ効果がある。
- ③十分な換気 室内で定期的に窓を開け、空気を入れ替える。短時間でも1日に数回行うことが大切。
- ④規則正しい生活 睡眠不足や疲労がたまると免疫力が低下します。しっかり睡眠をとり、バランスの良い食事を摂取する。
- ⑤体調が不良時は無理をしない。発熱や咽頭痛がある場合は、登校・出勤を控え、周囲への感染を防ぐと共に、早期に専門の医療機関の受診が必要。

<予防対策に対して 最近の話題>

重症化予防にはワクチン接種、発症予防には予防内服があります。同時に行い『ダブル予防』という方法もあります。インフル発症を抑える方法として、治療に使用する抗インフルエンザ薬を予防目的で服用する**予防内服(予防投与)**があります。

(図3)

インフルエンザ予防対策
インフルエンザ予防の2つのポイント!

| 重症化予防 | 発症予防 |
|--|--|
| ワクチン接種 | 予防内服薬 |
| <ul style="list-style-type: none">毎年秋～冬に接種を感染しても重症化しにくくなる発熱・倦怠感・咳などの症状を軽く抑える効果持病のある方・高齢者・妊婦・医療従事者に特に推奨接種後、約2週間で効果が出て、4～5か月持続推奨 | <ul style="list-style-type: none">家族や職場で感染者が出た際に発症を防ぐ薬を飲んでいる間、ウイルスの増殖を抑え発症を予防高リスク者(受験生・持病のある方・高齢者など)に有効医師の判断で5～10日間内服するタイプが主流 |

ワクチン+予防内服で「ダブル予防」
手洗い、うがいも忘れずに!

(図3)

① ワクチン接種と予防投与の違いは、即効性が最大の強み

但し 予防内服の添付文書では「インフルエンザウイルス感染症を発症している患者の同居家族または共同生活者であって、65歳以上の高齢者、慢性呼吸器・心疾患患者、代謝性疾患患者、腎機能障害患者」が対象とされています。受験生への処方は適応外使用となりますが、臨床現場では広く行われています。

② 予防内服薬には、内服薬として**オセルタミビル(タミフル後発品)**と吸入薬**イナビル(ラニナミビル)**の2剤であり、専門医療機関で相談ください。

はや二月 今年の目標 何だっけ

八時には 勝ち越し決める 二月場所

大雪に清き一票 蟄居する

令和8年 衆院選



2月

誕生会



・・・鬼退治 **鬼の面当てゲーム**に 快適な汗・・・

施設サービス課 沖 美由紀

今年は3日が「節分」4日は「立春」。暖冬といわれていたにもかかわらず、日本列島に「節分寒波」が来襲し、深夜・早朝 マフラーや手袋等 防寒具が手放せません。春は名をみの風の寒さや・・・と「早春賦」が思いだされます。巷では 寒冷や乾燥を好むインフル等の呼吸器感染症が蔓延し、今季2度目の『B型』が拡大して、兵庫県ではインフルの警報が発令中。三寒四温で目まぐるしく変化する寒暖差も大きく、虚弱高齢者は躰が順応せず体調を崩し易く十分に注意が必要です。

8日に誕生会を開催。如月といえば「節分」、節分といえば「鬼」「豆まき」「恵方巻」が思い浮かびます。今回は 豆まきの代わりに玉入れに使用する玉を撒き『鬼の的当てゲーム』を行いました。ルールは ダンボールで口をあけた鬼を作成。鬼の口に入れば5点 顔にあたると1点が得点されます。個人戦で一人10球を投げてもらいました。

「鬼は外～ 福は内～」の掛け声と共に 鬼を目掛けて投げつけます。「口に入った！」「残念！当たらなかった」等の声が上がりました。口の中に入らない方や 紅白の玉をわざわざ鬼の口の所まで運んで投げ入れる方もあり おおいに盛り上がりました。競技者に向って「頑張って！」とか「的をしほって投げて！」との応援もありました。結果は1位 田中安代さま 50点、2位 丸尾喜久子さま 46点、3位 池田つるゑさま 38点でした。

続いて誕生会を開催。前日の夕食には 対象者に食前酒が振舞われ、当日の昼食には 運を呼び込むとされる太巻き寿司が提供されました。誕生者は以下の7名です。

| | | | | | |
|----------|----------|------|----------|----------|------|
| 内海 黎子 さま | 昭和 5 年生 | 96 歳 | 森本千穂子さま | 昭和 6 年生 | 95 歳 |
| 池崎 秀子 さま | 昭和 6 年生 | 95 歳 | 中塚ミツエさま | 昭和 8 年生 | 93 歳 |
| 丸尾喜久子さま | 昭和 11 年生 | 90 歳 | 瀬尾 恵洋 さま | 昭和 12 年生 | 89 歳 |
| 塚本 賢二 さま | 昭和 19 年生 | 82 歳 | | | |

誕生者にブーケの花束を渡し 記念撮影を行いました。誕生日ケーキとお茶をいただき 楽しい時間を過ごし、お祝いをしました。

タイヤ屋が 美味しい 不味いという 不遜

南南東向かせ お次は チョコ買わせ

令和8年 恵方巻

お誕生日



おめでとうございます!



鬼はそと!



頑張って!



福はうち!



冬の定番 鍋料理



・・・ 身の芯から **ポカポカ** 温まる 寄せ鍋・・・

総務管理課 管理栄養士 木村美穂

2月10日(火) むつみ荘 DC・DS ところで冬の定番『鍋料理 (寄せ鍋)』を提供しました。新型コロナ感染以降 イベントや行事が全て中止となる中、唯一の楽しみは食べることです。寒い季節に 身の芯からポカポカ温まる料理として また アットホームな雰囲気です。食事を楽しんで貰いたいという気持ちで開催しました。具材として 豚肉・豆腐・菜の花・うどん・しいたけ・人参で最後に雑炊をつくりました。

以前までは各テーブルに鍋を置いて、職員が取り分けて提供していましたが、感染症予防対策の一環として 最初から各自のトレーに鍋の具材がのった状態で提供し、おかわりが必要な方は 希望の品を聞いて、職員が鍋から個人の器に提供という形を取りました。

職員が「おかわりどうですか？」の尋ねる前に ペロリと召し上がられ「野菜を多めで・・・」とか「うどんがほしい」とオーダーされていました。中には「今回 お酒はでないの？」との注文もありましたが、今回は準備ができず提供しませんでした。特に「出汁が美味しい!」「ぽかぽか温まる!」「おなかいっぱい!」と大変喜ばれていました。おかわりが出来るように鍋いっぱい具材を入れて提供しましたが、沢山食べられて完食。

あちこちのテーブルで「美味しかった!」「満腹です!」の声も聞かれ、鍋料理は 喜ばれ、ステキな笑顔もみられ、「鍋をやったなあ」と嬉しかったです。食卓を囲み団欒しながら、家庭的な雰囲気を感じてもらえれば幸いです。食材の調達・調理と協力頂いた食配委託 (株)レパストに感謝申し上げます。寒さも 今しばらくの辛抱。身も心も温まる寄せ鍋を食べて、寒い冬を元気に乗り越えてほしいものです。

背のカイロ どこで剥がれて 落ちたやら

古い二人 落ちた錠剤 探す朝

いつまでも お元気でねと 無茶を言う

何の日か 動く祝日 ややこしい

令和8年 如 月



鍋料理で
温まってください



鍋は
サイコウ!



おいし
そうやね!



しめは
雑炊です



じ
ち
そ
う
や
ま



おい
しか
った
わあ

お願い & お知らせ & ご案内

施設長 横山 光洋
総務管理課 藤井 健作

副施設長 木口 良輔
施設管理者 横山 光昭

面会

16時15分～17時の時間帯で

事前予約・人数・回数制限なし

場所も1階ではなく入所フロアで**面会可能**

注意事項

事務所前で検温後、面会簿に記載

フロアに上がるにはマスクが必要で持参ください。

尚 発熱等の体調不良の際は、面会をお控えください。

車で来所時は、むつみ荘玄関前に駐車可能

満車時には 駐車場を利用ください

但し 16時15分迄は通所者の帰宅送迎のため利用不可

外出

市内学校・施設でインフルが大流行中のため中止を継続中。

施設内で感染予防のため、ご理解・協力をお願いします。

带状疱疹

《ヘルペスワクチン 接種》

【高齢者に対する予防接種（定期接種）】

令和7年4月から定期接種の対象は65歳以上で5年間の経過処置が設けられています。65歳以上は5歳刻みで対象となります。

令和11年度からは65歳のみ対象となります。

【予防接種券】

明石市では 令和8年5月末から6月初めに、対象者に当てはまる方へ予防接種券を発送されます。

【接種費用】

- ①ビゲン（生ワクチン）使用した場合 4000円
- ②シングリックス（不活性化ワクチン）11000円 2回分

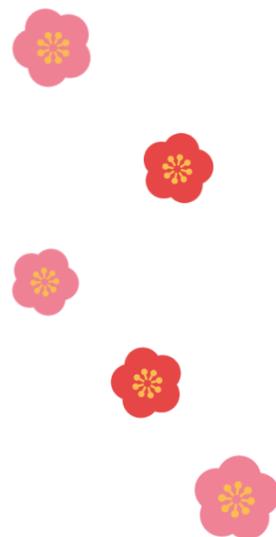
※生活保護所帯・市民税非課税に該当する方

あさぎりむつみ荘でも ワクチン接種(①使用)が行えます。希望者は接種券 持参の上 お声掛けください。

施設課 三輪主任・濱邊主任 内線 222

総務課 藤井課長・宇野主任 内線 100・101

相談課 木口副施設長 内線 110 坂本副主任 内線 223



《肺炎球菌 予防接種》



令和7年度 高齢者の肺炎球菌予防接種（定期接種）は

平成26年10月より

予防接種法に基づく定期接種となり**開始**。

期間は 令和7年4月1日～令和8年3月31日

対象者は **65歳の方は4000円で接種**可能

※令和8年度より**長期的な効果**が期待され、現時点では**追加接種は原則不要**とされているワクチンに変更することが国で決定されました。それに伴い「令和8年4月1日以降は、**生涯1回限り**利用可能」に変更となります。

対象者は **65歳以上の方 7000円で接種**可能
肺炎球菌ワクチンを前回接種してから**5年以上経過**して、接種を医師が必要と認めた方

誤嚥性肺炎や新型コロナウイルス感染症による肺炎 etc.

全ての肺炎を予防するものではありませんが

肺炎球菌が原因で起こる**肺炎**をはじめとする

感染症の発症予防や、**重症化予防**に効果

があります。

むつみ荘でも 予防接種が行えます。希望の方は お声掛けください。

施設課 三輪主任・濱邊主任 内線 222
総務課 藤井課長・宇野主任 内線 100・101

サンエイ薬局の「健康メモ」

正しい血圧の測り方

家庭血圧の測定は血圧管理にかかせません。測定の**タイミング**ですが、朝なら起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前。夜なら入浴から1時間以上経過後。朝、夜ともに座って**1～2分間安静**にしてから測ります。**ポイント**として①上腕式の血圧計を使用する②座った姿勢で、カフが心臓(乳頭)の高さにくるように正しく巻く③同じ時間帯に測定する④排尿、排便をすませてから測定⑤寒い室内では血圧が上昇するので、適温の室内で測定する。血圧管理は長期に及ぶため、正しい測定方法を再確認しましょう。



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**

<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



★令和8年度 出生数 70万人が60万人と減少 少子化対策が近々の課題

今年、60年に1度の『丙午』。江戸本郷の八百屋の娘 お七。天和2年(1682年) 12月28日大火災の時、逃げ先の檀那寺で知り合った寺小姓 吉三郎と恋仲になる。恋人に会いたい一心で翌年3月放火事件を起こし、捕われて火刑に処せられたという お七の逸話から「丙午に生まれた女性は気性が荒く、夫の寿命を縮める」といった迷信が広まり、**丙午の年は出生率が抑えられています**。処で **昨年の出生数は70万人程度が、今年は60万人を割り込むと予測**されています。

出生数減少は経済・労働力・社会保障に多大な影響を与え、社会の活力を低下させます。**2025年の合計特殊出生数は過去最低を記録し少子化と高齢化が同時進行**しています。

高市首相も**人口戦略会議で人口減前提に少子化対策と両輪で議論も本格化**。先進国でも少子化は由々しきこと。政府としてなかなか少子化対策が実施できずに嘆かわしい限りである。

★冬の寝室 理想的温度は22度を推奨 収縮期血圧は130未満が理想

日本高血圧学会は2025年に「**早朝高血圧徹底制圧宣言**」を発表しました。朝の血圧が130以上は危険というイメージのもと『**血圧朝活キャンペーン**』をスタート。従来収縮期血圧は140未満でしたが、**130未満に保つことで、脳卒中・心不全・大動脈解離等の重大疾患の発生を下げると**いうエビデンスが判明し数値を下げました。

特に冬は循環器疾患等で死亡率の増える季節です。これには部屋の温度と血圧が関係し、温度差が大きい所で起こっています。**冬場居室の最低温度は18度とWHOが勧告**していますが、高齢者の方には22度を推奨しています。深夜のトイレ・廊下や風呂場 脱衣室等で血圧の急上昇のリスクを抑えることが大切で**最低でも18度を下らないほうがBetter**としています。

高血圧予防には生活習慣の改善(減塩・運動・肥満の是正・節酒等)が重要だといわれています。特に血圧を下げるには、**食事で大切なのは減塩ですが、同時にカリウムを摂取してください**。「**ナトカリ比**」※1. という言葉を知っていますか? ナトカリ比とはその名前の通り食塩などの主成分である「ナトリウム」と野菜などに多く含まれている「カリウム」の比(Na/K)のこと。これはナトリウム(塩分)を少なくしながら摂取すると、腎臓からナトリウムが出ていく効果が期待できるカリウムを多く摂るための指標です。**ナトカリ比と血圧は強く関連し、低くすることが高血圧・循環器病には有効**です。また海藻類・果物(林檎・梨・バナナ等を2日に1個程度)など**カリウムを多く含む食品を積極的に摂取**し、それに併せてラーメン・うどん等のつゆは全部飲まない等の減塩を心掛けることも必要です。また運動はジョギングやウォーキングなどの**有酸素運動以外に、筋肉に力を入れて行うスクワットも推奨**されています。高血圧の方は**血圧が上がり易い時間帯である朝は避けて、自律神経が安定する15時~17時が理想的**。睡眠に関しても夜更かしを避けて、6~8時間がお薦めで、睡眠時無呼吸症候群の方は専門医に相談が望ましい。

血圧が一番上がり易く、疾患が発生し易い時間帯は朝です。起床しトイレ後 毎日決まった時間帯に血圧を測定し、130未満という目標値を意識した生活が望ましいです。3か月間食事・運動・睡眠を改善しても下がらなければ専門医受診がお薦めです。

※1. 尿に排泄されるナトリウム(Na)とカリウム(K)の比(Na/K)のことで、尿検査で測定する。日本高血圧学会では、ナトカリ比の平均値は4ですが、健康日本人に於ける至適目標値は2未満を掲げています。

あれもダメ これも毒なら 何を食う

この年になれば 一寸先は 病み

一回り 着痩せしている 恵方巻

令和8年 節 分

(文責 MMY)

インフォメーション

こころ 行事予定

- 5日(木) 音楽療法
- 14日(土) フラワーアレンジメント
- 16日(月) おやつクッキング
- 19日(木) 音楽療法
- 20日(金) フラワーアレンジメント
- 24日(火) おやつクッキング

むつみ荘 行事予定

- 5日(木) 音楽療法 <入所>
- 8日(日) お誕生日会 <入所>
- 16日(月) 防災訓練 <入所・通所>
- 19日(木) 音楽療法 <入所>
- 24日(火) 音楽療法 <通所>
- 25日(水) ビデオ鑑賞会 <入所>
- 16日(月)~21日(土) 誕生日週間 <通所>

