



【あおぞら】

Vol.57 2026.1

篠崎内科クリニック



次回休診日:1月13日(火)
お間違えのないようお願い致します

<今月のトピックス> : 時がたつのはあっという間で、もう2026年を迎えましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。今年もよろしくお願ひいたします。

最初にまずご報告ですが、本年1月1日より当院は「医療法人 VITA ETERNA 篠崎内科クリニック」として新たにスタートを切ることとなりました。名前が変わる以外には以前と何も変わりありませんのでご安心ください。ちなみに「VITA ETERNA(ヴィータ エテルナ)」とはラテン語で「永遠の生命」を意味します。当院では元々「死ぬまで元気」をコンセプトとしており、**皆様にいつまでも元気でいて欲しいという祈りを込めた名前にいたしました。**



次に最近の感染症状況ですが、12月末時点ではインフルエンザの流行は下降気味となっております。しかし、**年末年始で人の流動が激しくなり再度増加する可能性は十分にあります。**また例年インフルエンザA型の後にB型が流行するため、年明け以降はB型が大流行するかもしれません。加えて現在コロナはほとんど見かけませんが、インフルエンザが早いうちに収束したらコロナが顔を出してくる可能性も考えられます。いずれにせよ寒い間は感染症に十分注意し、日ごろの手洗い・**アルコール消毒**を徹底するよう心がけてください。

次に、**今年4月から**65歳時の肺炎球菌ワクチンが従来の「ニューモバックス」から「プレベナー」に変更となりました。ニューモバックスは効果持続時間が5年しかありませんが、**プレベナーは理論上一度打てば終生免疫を獲得できるため、繰り返し注射をする必要がありません。**ただし、最近「キャップバックス」という新しい肺炎球菌ワクチンも出てきております。違いとしてプレベナーは国内データで、肺炎を起こす菌の56%をカバーしているのに対し**キャップバックスは約80%をカバー**しているというデータがあるため、肺炎の予防効果自体はキャップバックスに軍配が上がります。しかし**プレベナーは65歳時**



に補助金が出るため比較的安価（現在自己負担額未定）に接種でき、キャップボックスは完全に自費になるため当院で 16000 円の 負担が発生します。ですので、**お勧めとしては65歳時に一旦プレベナーを接種し、75歳ぐらいでキャップボックスを接種する。または肺炎の重症化しやすい疾患がある場合はプレベナー接種後1年以上経過してからキャップボックスを接種する事をお勧め致します。**肺炎は直接の死亡原因として非常に重要な疾患ですので予防はしっかりとしておいた方がいいと思います。

<一無・二少・三多で生活習慣病を予防！！> 一無、二少、三多とは？

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには日頃の体調、身体の些細な変化など、常に自身の健康に目を向ける必要があります。『一無、二少、三多』は日常で心がけたい生活習慣を分かりやすく表現した健康標語です！！

☆**一無（いちむ）：無煙・禁煙のすすめ**☆

たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の死因リスクです！！たばこの煙には 7000 種類の化学物質、250 種類の有害成分が含まれておりその内の 70 種類には**発がん性が確認されています**。代表的な有害成分はニコチン（依存性があり血管収縮作用が強く血圧上昇、また糖代謝や脂質代謝にも異常をきたす）・活性酸素（細胞を酸化して傷害）・一酸化炭素・タールなどがあります。

☆**二少（にしょう）：少食・少酒のすすめ**☆

食事は腹八分目に医者いらず！という格言があります。暴飲暴食を控えることは身体の機能を健康な状態に維持していく上で重要です。満腹まで食べる習慣をやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで三食を規則正しく食べましょう。特に白米・パン・食塩・砂糖の摂りすぎに注意することと食物繊維を豊富に摂ることも重要です。また**食後の血糖値の急激な上昇が肥満や生活習慣病の誘因**であることが明らかになっています。

少酒：アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！「健康日本21」では飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとしています。度数5%のビール500ml・度数7%の酎ハイやハイボール350ml程度です。

☆**三多（さんた）：多動・多休・多接のすすめ**☆

多動：今より10分多く身体を動かそう！活動量を増やしできるだけ維持しましょう。

多休：しっかり休養～心と身体のリフレッシュ！理想的な睡眠時間は6～8時間と言われますが「快適」には個人差があります。睡眠に限らず仕事の合間の休憩、 休日、休暇も含めて、リフレッシュする機会を持つことで、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

多接：多くの人、事、物に接してイキイキした生活を！多くの人と交流し、様々な事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かなイキイキした生活を

送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的に検証されています。ボランティアに参加した人は健康観や幸福感が高いこともよく言われています。

生活習慣病予防のため、これらの日常生活の仕方をぜひご活用ください（「冊」）