

# すこやか ライフ

No.55

2021年  
2月発行  
予定

無料

「すこやかライフ」は、ぜん息とCOPDの患者さんやそのご家族向けに最新情報を掲載する、年1回発行の生活情報誌です。著名人へのインタビュー、読者Q&Aなどのコーナーもあります。

## 目次

- 特集1 いざという時のために 知って安心! 災害対策
- Special Interview キャイ〜ン 天野ひろゆきさん  
〜ぜん息を忘れるほど夢中になった『お笑い』の世界〜
- 特集2 新型コロナウイルス感染症と、ぜん息、COPD
- 呼吸を整え心もカラダもリラックス!  
呼吸筋ストレッチ体操
- 家族みんなの  
カラダにやさしいおうちごはん etc...



## 入手方法

「すこやかライフ」のバックナンバー、定期送付をご希望の方は、ホームページまたはお電話にてお申し込みください(無料)。

### 1 ホームページ



<https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/index.html>

### 2 電話

044-520-9568



独立行政法人  
環境再生保全機構

予防事業部 事業課 <https://www.erca.go.jp/yobou/>

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310番 ミューザ川崎セントラルタワー8階



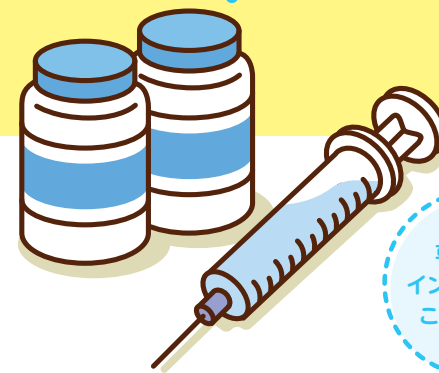
リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

2020.11発行

ぜん息・COPDの患者とそのご家族の方へ

新型コロナウイルス感染症が  
心配なこの冬を乗り切るために

# インフルエンザ ワクチン 接種 を しましょう



専門医の  
インタビューは  
こちらから!

独立行政法人  
環境再生保全機構  
ERCA Environmental Restoration and Conservation Agency

OPEN

新

型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が心配されているこの冬。ぜん息やCOPDの患者さんにとって感染症は大敵です。「危険な」冬をどう乗り切ればよいのでしょうか。

「すこやかライフNo.55」(2021年2月発行予定)では、「新型コロナウイルス感染症と、ぜん息、COPD」という記事を掲載予定です。すこやかライフ企画編集委員で帝京大学医学部内科学講座 呼吸器・アレルギー学教授の長瀬洋之先生の取材から、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの感染予防策について、皆さまに一足早くお届けします。

この冬を、安全・安心に乗り切るために、参考にしていただくと幸いです。





## インフルエンザと インフルエンザワクチン

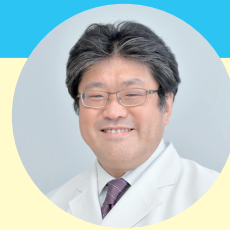
インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によって起きる急性の炎症で、ほかの風邪と違って、咳や痰とともに高熱、倦怠感、頭痛、筋肉痛などの全身症状が出ます。インフルエンザワクチンを接種すると、インフルエンザにかかりにくくなり、重症化を予防するなどの効果があります。12歳以下の小児では2回接種が推奨されており、13歳以上は原則1回接種です。厚生労働省はこの冬に備えて、これまでの5年間で最大の成人換算で約6300万人分の供給を予定しています。

ワクチンは、かかりつけ医や地域の医療機関などで受けることができます。しかし、健康保険が適用されないため原則的に、全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。昨年の全国平均は約3600円でした。市区町村によって公費負担されていたり、独自の助成をしている自治体もあるので、お住まいの市区町村(保健所・保健センター)や医療機関などに問い合わせてください。

## 専門医インタビュー

帝京大学 医学部 内科学講座  
呼吸器・アレルギー学 教授

長瀬 洋之 先生



### —新型コロナウイルス感染症と、ぜん息、COPDの関係はどうなっていますか

ぜん息患者さんは、新型コロナウイルス感染症にかかりにくい可能性があることが、わかってきています。まだ推測の段階ですが、ぜん息患者さんで吸入ステロイド薬 (ICS) を服用されている方は、気道の細胞表面にある新型コロナウイルスがヒトの体内に侵入する入口になる部分が少なくなっていることが理由のひとつです。一方、COPDの患者さんは重症化しやすいようです。これらについては、「すこやかライフNo.55」で詳しく説明します。

### —同時流行は怖いですね。ぜん息とCOPDの患者さんと家族に、1番大切な対策は何ですか

**インフルエンザワクチンの接種**です。インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も初期の症状は発熱で、区別がつきにくいのです。しかし、インフルエンザワクチンを接種しているのに発熱していれば、インフルエンザの可能性は低いと考えられ、新型コロナウイルス感染症の早期診断につながります。診断が早ければ、その分早く治療できるので、重症化のリスクを下げることになるでしょう。また、**65歳以上など対象になっている方は、肺炎球菌ワクチンも接種するようにしましょう。**

### —2番目に大切な対策は何ですか

基本の感染予防策を徹底することです。昨年の冬はインフルエンザの患者さんがとても少ない状況でした。この理由は、新型コロナウイルスの感染予防策

として、多くの方が手洗いやうがい、手指消毒の実行、マスクの装着、人混みを避ける(3密回避)ことを徹底したからと考えられています。ぜん息やCOPDの患者さんと、そのご家族は普段から、風邪をひかないよう注意されていると思いますが、これらの感染予防策こそ、新型コロナウイルス感染予防にもインフルエンザ予防にも、極めて有効なのです。

### —3番目は何でしょうか

**今、受けている治療を継続してください。**ぜん息でもCOPDでも、コントロールのよい状態で過ごすことが大切です。新型コロナウイルスの感染を恐れて、医療機関の受診を控える方もいるようですが、正しい感染予防策をとって治療を続けてください。もともと病気の状態がよくないときに、新型コロナウイルスに感染すると、より重い症状になりかねません。また、COPDの方は家に閉じこもって身体を動かさないこと自体が、体力の低下につながります。**感染予防策をしっかりと行い、3密を避けた場所や日常生活の中で身体を動かすよう心がけてください。**

### —3つの大切な対策がよくわかりました

実はもうひとつあります。この機会にぜひ、禁煙をしてください。WHO(世界保健機関)は2020年4月、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクのひとつに喫煙を挙げました。喫煙により、最初にお話しした新型コロナウイルスの入口が増えるということも指摘されています。本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人のリスクを高めることにもなりかねません。**タバコを吸う方は、ぜひ禁煙をお願いします。**