

●肺炎球菌ワクチンQ&A

1月を迎えるにあたって、一段と寒さが増して参りました。インフルエンザや肺炎流行の季節となりました。今回は皆様からよく質問される肺炎球菌ワクチンに関する話題です。

Q 肺炎球菌とは何ですか？

A 人の鼻や喉の奥に常在する細菌です。肺炎を発症することがあります。

日常でかかる肺炎で一番多い原因菌は肺炎球菌です。肺炎球菌による肺炎を予防するのが肺炎球菌ワクチンです。

Q 肺炎球菌ワクチンは、65歳以上でないと接種できませんか？

A 65歳未満でも接種可能です。2歳以上で持病のある人（心不全、慢性呼吸器疾患、腎不全など）は接種が勧められています。

Q ワクチン接種をするといつから効果が出ますか？ また効果はどれくらい持続しますか？

A 接種してから約3週間で免疫ができます。その免疫は約5年持続すると言われています。

Q 接種は1度きりですか？

A 2009年から、2回目以降の接種が可能となっています。ただし5年以上の間隔を空けてください。

Q インフルエンザと同時接種はできますか？

A 同時接種は可能です。主治医の判断になります。ただ、微熱、注射部の痛み・腫れが強くなる場合があります。

Q 費用はどれくらいかかりますか？ 健康保険は利用できますか？

A 健康保険は利用できません。定期接種の該当年齢でなければ7千円前後費用が掛かります（医療機関によって異なります）。

Q 定期接種の場合、費用はどれくらい掛かりますか？ また、この医療機関で接種できますか？

A 岩国市の場合、自己負担額が2800円です。市が指定する医療機関で接種できます。詳細は市のホームページで検索できます。

Q 現在75歳ですが、今年度が定期接種の対象でしょうか？

A 定期接種対象者の該当年齢は満年齢でないため、早生まれの人など対象でない可能性もあります。市のホームページで確認するか、岩国市保健センターに問い合わせてください。

【岩国市医師会】

食推さんの

食べてみんな

おいしいけえ！

ほくほくしっかりよく噛んで

鶏肉と根菜の食べるスープ

材料（4人分）

- | | |
|-------------|-----------|
| ・鶏もも肉…100g | ・牛乳…2カップ |
| ・タマネギ…中1個 | ・水…2カップ |
| ・ニンジン…中1/3本 | ・塩…小さじ1/2 |
| ・レンコン…200g | ・みそ…小さじ2 |
| ・サラダ油…小さじ2 | ・こしょう…少々 |
| ・シュンギク…適量 | |

●エネルギー 198kcal/人 ●塩分 1.3g/人

作り方

- ①鶏もも肉は1cmの削ぎ切りにする。タマネギは薄切り、ニンジンとレンコンは厚さ2mmの半月またはイチョウ切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、色が少し変わった①の野菜を入れ2～3分炒める。
- ③油が全体にまわったら水を加える。煮立ったらあくを取り、ふたをして10～15分煮る。

- ④レンコンが柔らかくなったらAを入れ、牛乳を加えてひと煮立てさせ、味を調えてシュンギクの千切りを散らす。

★ひとことポイント★

地元のレンコンで今年も見通しのよい一年を！

レシピ提供：岩国市食生活改善推進協議会