愛和会の最新情報をお届け！

あいわ

2026
新年号
vol.80

巻頭特集

年頭のご挨拶

医療法人社団愛和会
理事長 蒲谷 堯

PICK UP!!

インフルエンザにうがいは必要？

薬剤師のお薬豆知識コラム

おくすりアレコレ

管理栄養士のお手軽レシピ

もうイッピン ～鰆の菜種焼き～

DOCTER'S VOICE

医療法人社団愛和会
理事長　蒲谷 堯

年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。令和7年もウクライナやガザでは戦闘が続き、多くの人々が亡くなりました。国の権力者にとって、人の命などいかに軽いものかと思わされます。特に最近は、国際法を無視した力による現状変更の傾向が見られ、今回のアメリカのベネズエラ侵攻もそれに拍車をかけてしまっているように思われます。力のある国にはされるがままという感が強くなり、その結果、各国で自己防衛の意識が高まってきているように思われます。

地球温暖化により異常気象が続く中、世界中の国々が心をひとつにして協力し、対策を講じなければならないはずです。戦争によって自然を破壊しているとは、なんとも情けないことだと思います。

国内では米価格の高騰や物価高が問題となりましたが、病院も7割が赤字となり、病院経営の危機が表面化しました。これにより、やっと国民が日本の医療の実情に目を向け始めたような気がいたします。これからの医療のあり方を真剣に考えなければならない時期が来ております。

日本の医療を世界と比較してみますと、2019年のOECDの発表では、一人当たりの保健医療支出はOECD（38カ国）中15位、医療の質についてはイギリスのランセットの評価でG7中総合第1位という結果でした。実は、これを支えてきたのは何だと思いますか。それは、医師や看護師をはじめとした医療従事者の献身的努力によるところが大きかったと考えられます。

これまで医師は、夜間救急当直後も翌日は朝から通常勤務を行うのが当たり前でした。

しかし、ようやく医師も労働者として扱われるようになり、働き方改革が導入され、勤務時間が制限されるようになりました。また、看護師の勤務時間もさらに制限されるようになりました。その結果、人手不足にさらに拍車がかかり、医療崩壊が起きてしまいました。

高額な人材紹介料も病院経営を圧迫しております。貴重な医療費を人材紹介会社が横取りし、一人勝ちの状態です。医療人材の紹介に営利企業が関わるべきではないと考えます。

また、国の方針で電子カルテの導入が進められてきましたが、高額な負担が発生するため、なかなか普及が進んでおりません。2023年の統計では、病院で65.6％、診療所で55％と低く、イギリスやアメリカのほぼ100％には遠く及びません。導入後も定期的なバージョンアップのたびに、導入時以上の費用が必要となり、病院にとっては大きな負担となっております。

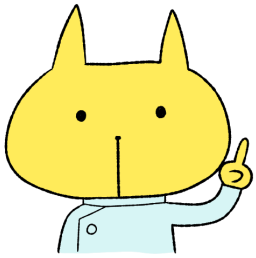
さらに、複雑な診療報酬制度のために多くの事務職員が必要となり、せっかくの電子化も合理化に結び付かず、事務職員の数はむしろ増えているような状態です。診療報酬制度を抜本的に改革し、簡略化することで経費を削減できると考えております。

我が国の医療の今後のあり方は、どうあるべきでしょうか。現在は高医療・中負担の状況ですが、少子高齢化により、この体制の継続は困難となっております。現在享受している高医療を求めるのであれば、高負担を覚悟すべきでしょう。我々国民は、はっきりと方向を定め、行動しなければならない時期が来ていると思います。

おくすり「アレ・コレ」

薬局長　月永祥文

～RSウイルスワクチンの豆知識～

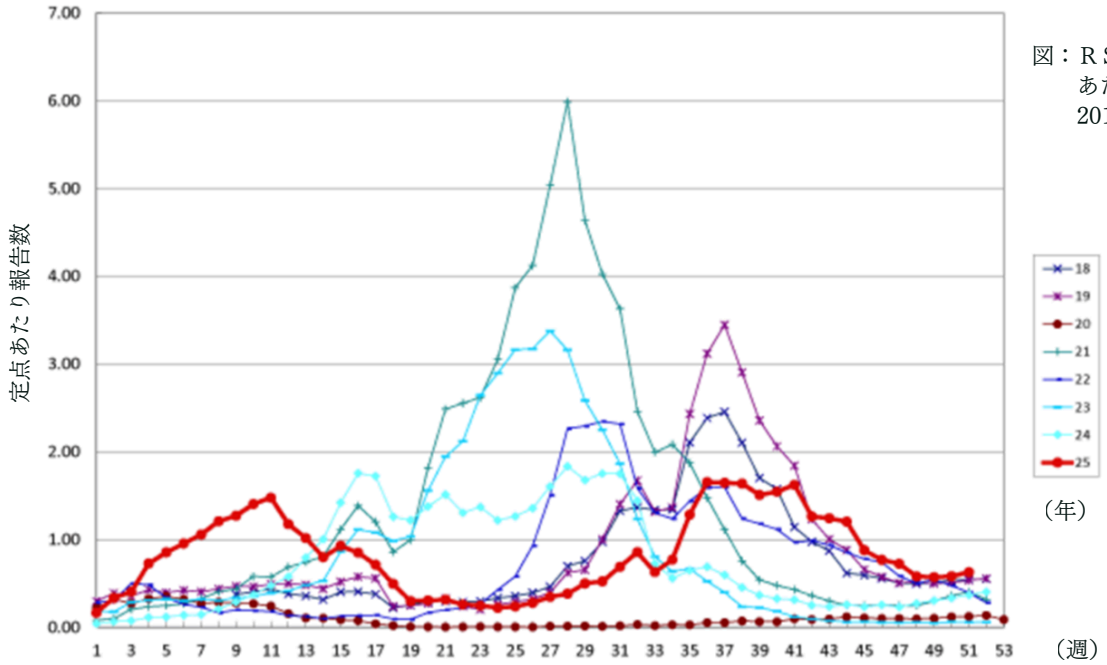


「RSウイルス（RSV）」という名前を聞くと、「小さな子どもがかかる病気」というイメージを持つ方が多く、乳幼児の重い肺炎や細気管支炎の原因としてよく知られていますが、実は高齢者にとっても注意が必要な感染症なんです。

RSウイルスに対してワクチンが使えるようになりましたので今回の豆知識ではRSウイルスワクチンについて紹介します。

RSウイルス感染症の推移

RSウイルスは、咳やくしゃみなどでうつるごく一般的なウイルスで、毎年秋から冬にかけて流行します。近年の傾向としては夏から流行しており、ＪＩＨＳ感染症情報提供サイトの１０年間の報告によると、２７週から３７週にかけて（６月～９月）流行のピークがあります。
子供の感染情報からの報告になりますが、流行が変化していることがわかります。



図：ＲＳウイルス感染症の定点あたり報告数の推移
2018年～2025年

高齢者の重症化リスク

健康な成人では軽いかぜ症状で済むことが多い一方で、65歳以上の高齢者、心臓や肺の病気がある方、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患がある方では、肺炎や呼吸不全を起こして入院が必要になることがあります。 入院した場合の死亡率は6－８％になると報告もあり、重症化する感染症です。

こうした背景から、高齢者の重症化を防ぐ目的でRSウイルスワクチンが開発され、日本でも使用できるようになっています。

日本で使用できるワクチン

アレックスビー筋注用、アブリスボ筋注の２種類が承認されています。

60歳以上、50歳以上でRSウイルス感染症が重症化しやすいと考えられる成人を対象に接種（任意接種）することが可能です。昨年、さらに新たにmRNAワクチンが承認され今後使用可能になる予定です。

ワクチンによってRSウイルスによる下気道感染（肺炎など）、入院や重症化を防ぐ効果が確認されています。ワクチン接種後の長期的な効果はまだわかっていませんが、重症化リスクのある方は選択肢となると思います。

副反応は大丈夫？

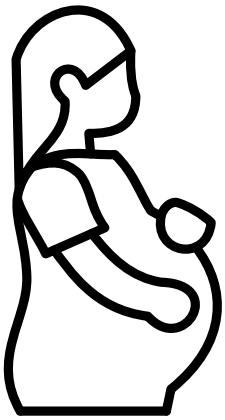
接種後には、接種部位の痛み、頭痛、筋肉痛や関節痛、疲労などがみられることがありますが、多くは数日以内に自然に改善します。重い副反応はまれとされていますが、心配な点がある場合は医師や薬剤師に相談しましょう。

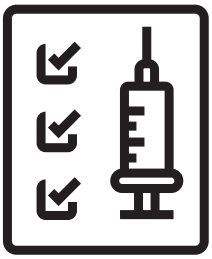
RSVワクチンは全員が必ず接種しなければならないものではありませんが、COPDや喘息といった肺の病気、心不全、糖尿病、腎機能障害といった基礎疾患は重症化リスクとなります。このような基礎疾患がある方はワクチン接種を検討してみてはいかがでしょうか。

接種部位の疼痛　　頭痛　　筋肉痛・関節痛

妊婦への適応と定期接種

RSウイルス対策として、実は妊婦さんへのワクチン接種という新しい考え方も始まっています。妊娠後期（主に妊娠24～36週）にRSウイルスワクチンを接種すると、お母さんの体で作られた抗体が胎盤を通して赤ちゃんに移行します。これにより、生後まもない赤ちゃんがRSウイルスに感染しても、重症化しにくくなることが期待されています。



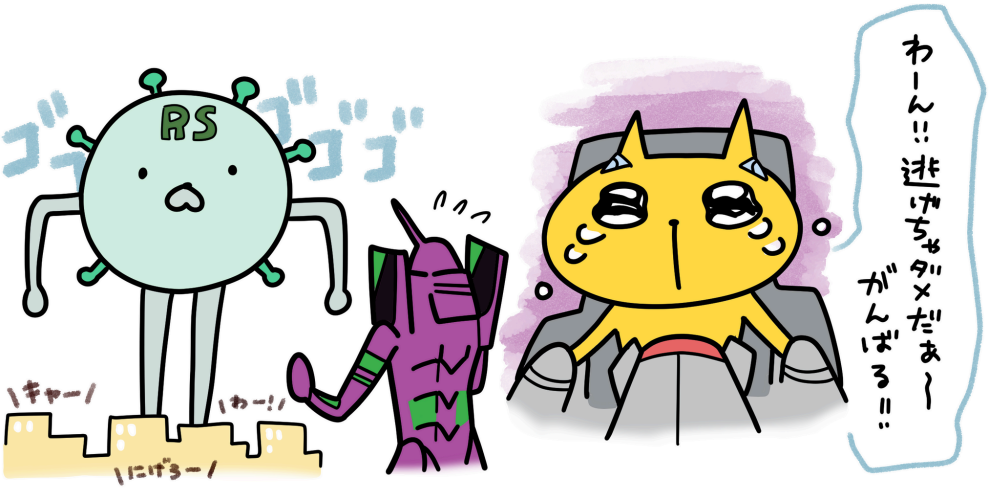


RSウイルスは、特に生後数か月の赤ちゃんでは重症化しやすく、入院が必要になることも少なくありません。そのため、「赤ちゃんを直接守るのではなく、お母さんを通じて守る」という方法が注目されています。

2026年4月以降は妊婦さんへのＲＳウイルスワクチン接種が定期接種となり、今まで以上に使用されるでしょう。

最後に

ＲＳウイルスは「子どもの病気」だけではなく、高齢者にとっても重症化する可能性のある感染症です。ワクチンという選択肢が増えた今、ご自身の体調や持病に合わせて予防を考える時代になっています。



参考文献：Alfano et al., Drugs Aging, 2024
IDWR 2025年第9号＜注目すべき感染症＞ RSウイルス感染症

管理栄養士監修
いつものおかずに「もうイッピン」

2026 新年号

冬と春に旬を迎える
鰆を使った一品です。

鰆の菜種焼き

栄養量：1人分

エネルギー	209 kcal
カリウム	430 mg
たんぱく質	15.5 g
リン	188 mg
水分	105 g
食塩相当量	1.0 g

材料：2人分

鰆	2切れ (60 g 位の大きさ)
食塩	0.4 g
酒	少々
卵	1個
味噌 ※	小さじ1
小麦粉	少々
サラダ油	少々
マヨネーズ	大さじ1

※味噌は白味噌か合わせ味噌

《甘酢漬け》

	大根	80 g
合わせ酢	砂糖	大さじ1
	酢	小さじ2
	食塩	0.4 g

作り方

1．鰆は流水で洗い、水気をとり塩と酒を振っておく。
2．卵はほぐして味噌を混ぜ合わせ、フライパンに薄く油を敷いて細かい炒り卵にする。
3．鰆に小麦粉をまぶして、熱したフライパンに油を敷いて両面を焼く。
焼いた鰆にマヨネーズをぬり、その上に炒り卵をのせる。
4．甘酢漬けを添えて出来上がり。

★２の味噌は少量の水か酒で溶かしておくと混ざりやすい。

栄養士メモ
「甘酢漬けの作り方（カリウム制限有り）」
大根は千切りにして水にさらす。水を切り分量外のお酢に漬ける。
しんなりしたらお酢を捨て、合わせ酢を混ぜて出来上がり。

BREAKTIME

あたまのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まった頭のストレッチをしましょう！

参考：脳トレ.com
https://nou-tore.com/

○の中に入る漢字一文字はなあに？

祝
↓
幸 → ○ → 引
↓
運

答え：福

①なんて読む？

金団

②なんて読む？

鯑

答え：①きんとん　②カズノコ

文字を並び替えて言葉を作ってみよう

いふにかんす
ちじた
さなび

答え：一富士二鷹三茄子

さかさまに書かれた質問の答えは？

なぜに？
目の果物は
意外にも春が

答え：夏みかん

インフルエンザに うがいは必要？

うがいとは？

「うがい」の語源には、「鵜飼（うかい）」に由来するという説があります。
うがいの所作が、鵜飼で鵜が魚を吐き出す様子に似ていることから名付けられたとされ、1444年（文安元年）に成立した国語辞典『下学集』には「鵜飼（うがひ）嗽（くちすすく）也」と記され、鵜飼（うがい）が口をすすぐことを意味すると説明されています。

うがいの種類　大きく分けて二種類あります

ガラガラうがい

喉を清潔にするためのうがいです。
口に水を含み、上を向いて口を開け、息を吐きながら喉の奥に水を届かせるようにガラガラと撹拌します。

ブクブクうがい

口腔内を洗浄するためのうがいです。
口に含んだ水を左右の頬を動かしながらブクブクさせ、口の中の汚れを浮かせてから吐き出します。

正しいうがいのやり方

基本は「ブクブク → ガラガラ」

1. まず手を洗う
2. 水を口に含み、約15秒間ブクブクうがい（口の中の食べかすやネバつきを取り除くため）
3. 水を吐き出す
4. 再び水を口に含み、上を向いてガラガラうがい
5. 水を吐き出す

この工程を1日3回程度行うようにしましょう。
（回数が多くなっても問題ありません）

インフルエンザにうがいは効果がある？

これまでインフルエンザ対策として
「手洗い・うがい・マスク」が推奨されてきましたが、厚生労働省は2011年以降、インフルエンザ予防としてのうがいの推奨を取り下げています。
　現在のインフルエンザ啓発ポスターには、以前見られた「上を向いてガラガラうがいをするイラスト」は掲載されていません。
　また首相官邸ホームページでも、「うがいは一般的な風邪などを予防する効果があると言われていますが、インフルエンザを予防する効果については科学的に証明されていません」（最終更新日：平成28年8月16日）と明記されています。

うがいは本当に効果がないのか？

2005年に京都大学が行った研究では、うがいが風邪予防に効果があることが科学的に示されています。

⇒水うがいをした人の風邪発症率：約40%低下
⇒ヨードうがいをした人の風邪発症率：約12%低下

　水うがいでは、ガラガラとうがいをすることで生じる水の乱流により、ウイルスそのものではなく、埃に含まれウイルス感染を助長する「プロテアーゼ」という物質が洗い流されることが考えられています。
　また、水道水に含まれる塩素が何らかの効果を発揮した可能性も指摘されています。
一方、ヨードうがいで効果が低かった理由として、喉に常在する細菌叢（善玉菌）を破壊し、風邪ウイルスの侵入を許してしまう可能性や、喉の正常な細胞を傷つける可能性が考えられると報告されています。

風邪予防としてのうがいは有効！

　風邪とインフルエンザは症状がよく似ており、検査を行うまで明確に区別できないことも少なくありません。
　インフルエンザそのものの予防効果は証明されていませんが、風邪予防としてはうがいは有効であり、「やらないよりはやった方がよい予防策」である可能性が高いと考えられます。
　また、ヨード系のうがい薬については、風邪予防の観点からは逆効果となる可能性があるという報告もあります。
　殺菌作用により善玉菌まで減少し、口腔内が無防備な状態になってしまうためです。うがいは水で十分といえるでしょう。

まとめ

基本的な対策ではありますが、**手洗い・マスク・換気・うがい・食事・睡眠・運動**を日頃から心掛け、健康にこの冬を乗り切りたいですね。

参考文献：

厚生労働省　行動計画の見直し案
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/001522460.pdf
京都大学保健センター
https://www.hoken.kyoto-u.ac.jp/wp-content/uploads/2015/03/garagle2007.pdf
イソジン公式サイト
https://www.isodine.jp/lineup/ugai/

2026
新年号

aiwa diary

愛和会のホットなニュースをお届け！

2026年
2月1日発行

【マイナ保険証】よくある質問・ギモンについて Q&A

2025年12月２日に、全ての保険者において発行済みの健康保険証の有効期限が到来し、マイナ保険証を基本とする仕組みへと移行されました。そこで、よくある質問、ギモンについて見てみましょう。

Q ”マイナ保険証”まだ手続きしていないけど、どうしたらいいの？

A マイナンバーカードを取得していない方、または取得しているが健康保険証利用登録を行っていない方には、「資格確認書」が申請によらず交付されています。
この資格確認書は、これまでの健康保険証の代わりとして使用できます。

Q マイナンバーカードを持ち歩いても大丈夫？

A マイナンバーカード自体には、医療情報や税・年金などのプライバシー性の高い情報は記録されていません。
また、ICチップは不正に読み取ろうとすると自動的に破壊される仕組みとなっており、悪用できない設計とされています。

※万が一、紛失した場合は、一時利用停止のため
マイナンバーカード総合窓口（0120-95-0178）へ連絡してください

Q マイナ保険証を登録したら、カードだけ持っていけば大丈夫？

A 基本は マイナ保険証のみでOK。
ただし、念のため以下のいずれかを併せて準備すると安心です。

- 資格情報のお知らせ
- マイナポータルの資格情報画面

※ 公費医療の受給者証などは、引き続き持参してください。

Q マイナンバーカードはずっと使えますか？有効期限は？

A

マイナンバーカードには、2つの有効期限があります。
カード本体
　18歳以上：10年／18歳未満：5年
電子証明書
　年齢に関係なく：5年
→ どちらか切れるとマイナ保険証は使えません。
更新案内は期限の2〜3か月前に郵送されます。
カード本体の更新・・・パソコン・郵送で可能
電子証明書の更新・・・市区町村窓口で手続きが必要
　※詳しくは、デジタル庁ホームページをご確認ください。

制度を正しく理解し、安心してマイナンバーカードをご利用いただければ幸いです。

寿 お正月の入院食

入院されている中、少しでも正月気分を味わっていただきたいので、お正月っぽく華やかにお届けしております♪

1月1日夜

1月2日昼

1月3日昼

発行日　2026／2／1

あいわ　vol.80　新年号

発行日　医療法人社団愛和会　南千住病院
〒116-0003　東京都荒川区南千住5-10-1
電話　03（3806）2232

ホームページを開設しています
URL　https://www.aiwakai.or.jp/

医療法人社団 愛和会 南千住病院
〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1
TEL：03-3806-2232
https://www.aiwakai.or.jp/
2026年2月1日発行（vol.80）