

受けるべきか受けざるべきか。 それが問題だ。

Text by 福生吉裕

未病ケアで健やかに

受けたほうがいいですか？

朝の外来が始まりました。高血圧でかかられていた片岡B男さん(65歳)が「こんなモノが送られてきましたが、受けたほうがいいですか?」と言って差し出したのは、「肺炎球菌ワクチン」の接種の案内でした。答えは「受けておいたほうがいいよ」です。すでに受けられた方もいらっしゃるかと思います。私にも接種の案内がきました。そう、私も65歳以上です。

高齢者死因の危険因子

肺炎は高齢者死因の3位を占め、肺炎全体の4分の1がこの肺炎球菌によって引き起こされるとされています。この肺炎球菌は主にノドや鼻腔に生存しているのが、風邪の時の咳やちょっとした誤嚥などにより感染します。ですから、風邪をひいている人との接触はなるべく避け、食事はむせないようにゆっくり食べるなど、普段から注意が必要です。

このワクチンはうれしいことに一度接種すれば5年間は免疫が残り、抵抗力を保ってくれます。しかし補助が受けられるのは財政上の関係もあり、一生で1回です。できましたら、その後も5年ごとに継続して受けられることをおすすめします。

なぜ65歳以上なのか

実のところ65歳という数字にはとくに定かな医学的意味はないと思います。現在の高齢者の定義が65歳以上となっているからだと思っています。個人的な免疫力はそれぞれ違うため、年齢では区切れないのが本当のところでしょう。

最近、高齢者の定義が老年医学学会などから75歳ではどうだろうかという提言がされました。生物学的には同調できますが、ワクチン接種の恩恵の制度から考えると、より早めから受けられておくことが実質的には得策かなと思っています。高齢者になると免疫力が低下するのは確かです。



本当に効くのでしょうか

予防接種ですので、本当に効くかどうか大事なところでしょう。実はこのワクチンは30年ほど前から一般の医療機関では扱っておりました。最初は自費でした。それが自治体で定期接種として制度化され取り入れられたのが2014年。予防接種ですので本当に効くかどうかを判定するにはそれなりの時間がかかったのです。多くの協力者を得てこのワクチンの有効性が証明されたのです。三重県や長崎県の高齢者施設や広島県の呉市の市民の協力をいただき、10年以上のデータが積み重ねられました。かなりの情熱と労力がかかったはず。そして解析の結果、接種を受けたグループでは肺炎にかかる率が受けなかったグループよりずっと少なかったというエビデンス(根拠)により、この予防制度が成り立ってきたのです。

医学や医療システムの進歩に身をはって協力いただいた先輩方に感謝しなければならないと思っています。それではワクチン接種を受けてカラフルな人生をエンジョイしてください。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に「見た目で病気が分かる」、共著に「セルフ・メディカ」「未病息災」など多数。