

新成人のみなさんへ～20歳になったら国民年金～

国民年金は、年をとったとき、病気や事故で障害が残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられており、20歳になると日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます。

■国民年金のポイント

○将来の大きな支えになります

国民年金は、20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。

国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

○老後のためだけのものではありません

国民年金は、年をとったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障害が残ったときに受け取れます。また、遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

国民年金のご相談・お手続きについては、役場町民課住民グループ福祉年金担当窓口または函館年金事務所までお問い合わせください。

国保病院のお医者さん

知ってほしい！インフルエンザの基礎知識

記：内科医 近藤 統

新型コロナに加え、インフルエンザの季節もやってきました。基本的な知識をまとめましたので、復習がてらご確認下さい。

【伝染性】

潜伏期間は短く、通常1-2日程度です。インフルエンザは小児で最も高い発病率を示すため、流行は学童から始まり、続いてその家族が感染し流行が拡大します。小児に比較して高齢者では発病率は低いのですが、一旦発病した場合には重症化率・死亡率が高いことが問題です。インフルエンザウイルスは発病から3-5日間は咽頭から分離されます。発症から5日間経過かつ解熱から2日間経過するまでは隔離が必要です。

【症状】

突然の高熱で発症し、頭痛、関節痛、咽頭痛、倦怠感などの強い全身症状を伴います。発症後2-3日で鼻汁や咳が目立ってきます。嘔吐や下痢を伴うこともあります。解熱には3-7日間を要します。高齢者以外にも、心臓や肺に基礎疾患がある場合、糖尿病や腎不全、肝不全、免疫不全がある場合には重症化のリスクが高くなります。

【検査】

鼻腔を拭った綿棒で迅速検査が可能で、15分程度で結果が判明します。発症後6時間以内では陰性となることも少なくないため、発症12時間後以降での検査実施が望ましいとの報告があります。しかし、それでも感度は60-90%と低いため、地域での流行状況やインフルエンザ患者との接触歴、症状を総合的に評価することが、インフルエンザの診断には大切です。検査が陰性でも「インフルエンザではない」ことの証明には全くなりません。

【予防接種】

ワクチンでインフルエンザ発症を完全に抑えられませんが、重症化を予防する効果があります。65歳以上の高齢者では、4-5割で発症を予防し、死亡を8割程度減らします。

6か月以上13歳未満では3-4週あけて2回、13歳以上では1回接種が原則です。季節性インフルエンザの流行期は12月末から翌年3月頃なので、遅くとも12月中旬までには接種が完了するように計画することが大切です。

接種部位の発赤・腫脹・疼痛が主な副反応です。ほかに全身反応として、発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感、食欲不振、嘔気・嘔吐、下痢がありますが、通常2-3日で消失します。ワクチンには極微量ですが、鶏卵由来成分が含まれます。鶏卵アレルギーがある場合でも接種可能ですが注意が必要です。鶏卵や鶏肉、そのほか鶏由来のものでアナフィラキシーの既往がある人は接種することができません。

【治療】

発症後48時間以内に治療薬を投与すると、発熱を1-3日間ほど短縮（3-7日間の発熱を1-4日間に）することができます。タミフル®（オセルタミビル）内服、リレンザ®（ザナミビル）吸入が最も実績があり、いずれも1日2回 5日間で使用されます。オセルタミビルは後発品が発売されており、薬価は半分程度です。日本で開発されたイナビル®は、成人・小児とも治療初日に一度の吸入で治療は完了しますが、海外での臨床試験では十分な効果を示すことができず、日本以外では販売されていません。一連の成人の治療にかかる薬価の目安は、タミフル®2,500円、後発品オセルタミビル1,200円、リレンザ®2,800円、イナビル®4,200円になります（これに追加して、診察料等、2,000円程度がかかりますが、健康保険の適応になります）。

【予防投与】

タミフル®内服・リレンザ®吸入は治療の半分の量で、イナビル®吸入は治療と同量で使用され、80%程度の発症予防効果が期待できます。しかし、健康保険の適応とならず、自費診療となります。