



この冬は暖冬、雪も少ないとはいいますが、それでも冷たい風が身にしみるようになりました。年末年始の忙しさが終わり、気がゆるんで体調をくずしやすい季節です。毎日の手洗い・うがいでの予防と、早めの治療で乗り切りましょう。

昨年は皆様にとってどんな年だったでしょうか?今年もかず内科は皆様の健康を全力で支えていきます。本年もどうぞよろしくお願いたします。

ご意見・ご希望・問い合わせは、受付へいつでもどうぞ



肺炎球菌ワクチンについて

当院でも肺炎球菌ワクチン接種をおこなっております。

高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種には公費助成があり、適応年齢の方はH28.3月31日までは、公費助成を受けての接種ができます。(公費助成の有無やその内容はお住まいの市町村によって異なる場合があります)

肺炎球菌は高齢者の肺炎の起因菌として最も多く、かかると重篤になることも多いので予防をおすすめします。肺炎球菌ワクチンは1回の接種で5年間効果が持続します。事前に連絡をいただいでの接種となりますので気軽にお問い合わせください。



インフルエンザについて

この冬はインフルエンザの流行がまだ本格的ではありません。例年よりかなり遅いですが、流行はこれからと思われます。前もって予防接種をしても、100%防げるわけではありません。日頃から暖かくして休養を十分取り、さらに手洗い、うがい、湿度を保つなどして予防しましょう。それでもかかってしまったときは、発熱から6~12時間以上経ていけば簡単な検査で診断ができます。水分補給をしっかりし、早めに検査・治療を受けましょう。

咳喘息について

寒くなってきて、急性上気道炎や急性気管支炎にかかることが多くなってきます。咳が続いて、気道の炎症が続くと、咳が咳を誘発し、止まりにくくなり、喘息のように気管が狭くなる症状まできたすことがあります。気道が過敏になり、冷たい空気を吸ったり、喉が乾燥したり、会話をしたりといったちょっとした刺激で咳が誘発され、止まらなくなってしまいます。咳はつらいものです。我慢せず、早めに受診しましょう。

花粉症について



1月も中旬を過ぎると、少しずつスギ花粉が飛び始めます。今年は特に花粉の量が多いことが予想されています。毎年症状が出る人は、少し早めに治療を開始すると症状が軽く済むといわれています。今までなんでもなかった人が、症状を発症する場合がありますので、長引く鼻汁、くしゃみ、目のかゆみなどがある場合はご相談ください。

認知症豆知識

認知症の予防やリハビリには脳を働かせることが大事です。ただし、ストレスになるようでは逆効果ですので楽しく行える範囲でなければなりません。具体的には、パズル、数独、計算、読み書き（新聞を読む、日記を書く）、麻雀・囲碁・将棋・オセロなどのゲーム、他人と会話しコミュニケーションをとる、新しいことにチャレンジする、折り紙・塗り絵、音楽を聴いたり歌う、昔の思い出を語り合う（回想法）などがあります。物忘れが気になり始めた人も、そうでない人も、治療を始めている人も、これらのことを試してみると良いですね。

漢方薬コーナー



今回ご紹介する漢方薬は、当帰四逆加呉茱萸生姜湯です。当帰四逆加呉茱萸生姜湯は、冷え性に対する最強の漢方です。手足の冷えを感じ、下肢が冷えると下腹痛や下腹部痛を起こすような場合や、しもやけができてしまう人におすすめです。

院内情報



副院長診察曜日が増えました。水曜日の外来も始めましたのでよろしくお願いします。

昨年11月中で看護師の猪野さんが退職されました。そして新しく看護師の鹿内さんが働けました。よろしくお願いします。

スタッフ情報 —今回はみんなの2016年の目標を教えてください！—

院長：風邪をひかず、健康を維持する

副院長：効率よく仕事をし、自分磨きの時間を

看護師 高橋さん：健康的な生活をする

つくる

看護師 鹿内さん：仕事を覚え、余裕を持って患者様

イライラしない



に対応できるようになる

受付事務 引木さん：健康に過ごす！

毎日、ラジオ体操する

受付事務 菅原さん：年間25冊本を読む

音楽を楽しむ時間をつくる

受付事務 渋谷さん：断捨離

編集後記

昨年末は、予防接種で混雑したり、待ち時間が長くなったりと、ご不便をおかけしたことも多かったかと思います。院内広報誌の発行も少し遅れてしまいました。年が明けて少し落ち着きを取り戻した感があります。これからまた新たに気を引き締めて、毎日の診療にあたっていきたいと思います。（次回は4月の発行予定です。）

