

あけぼの

医療法人社団曙会 佐々木外科病院
〒753-0076 山口県山口市泉都町9番13号
TEL 083-923-8811 FAX 083-932-2477
URL <http://sasaki-geka.jp/>

インフルエンザ予防接種について

昨年度、インフルエンザは例年になく大流行しました。感染症法が施行された1999年以降、最大となる発症事例が報告されています。主な原因は、複数の種類のウイルスが同時期に流行したことというのが国の見解ですが、一方では、ワクチン供給の遅れが流行拡大につながったとする見解もあります。

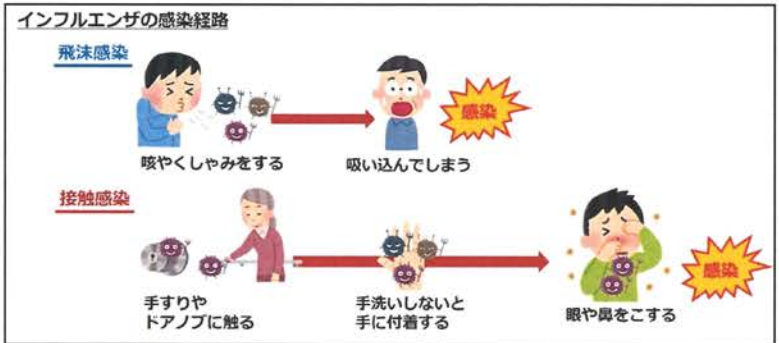
山口県内では、インフルエンザの集団発生は報告されていませんが、昨年度は10月11日に集団発生が確認されています。また、今年度の山口県内では毎月のように発症事例が報告されています。

インフルエンザは冬の疾患と思われませんが、このような状況から、インフルエンザの集団発生がいつ起こってもおかしくありません。それを未然に防ぐには、早めの予防・対策が大切となります。

インフルエンザを予防する策として、「予防接種」は多くの方が受けられています。予防接種を受けたからといって、インフルエンザにかからないということはありませんが、かかりにくかったり、重症化せずに比較的軽い症状で済むのが予防接種の利点です。インフルエンザウイルスの抗体ができるまでに接種してから1～3週間程度かかり、その効果は約5ヶ月間持続するとされていますので、流行する時期にしっかりと抗体ができるよう、早めの予防接種をお勧めします。

65歳以上の方は公費負担があります。山口市民は1回1,460円で接種できます。平成30年度の接種期間は、10月1日(月)から平成31年2月28日(木)までとなっています。

接種料金など詳しいことは、当院又は各市町担当課までお問い合わせください。



インフルエンザ予防接種期間 平成30年10月1日(月)～平成31年2月28日(木)

	65歳以上	13歳以上65歳未満
費用	1,460円/回(山口市民の場合) 居住する市町により、費用が異なります。	4,000円/回
回数	1回 (2回目をご希望される場合は、4,000円)	1回

インフルエンザ予防接種をご希望の方は、電話(083-923-8811)又は当院受付で、ご予約をお願いいたします。

60歳から64歳までで、心臓、腎臓または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方あるいはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)により免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方は、補助の対象になります。

障がいの程度は、身体障害者手帳または医師の診断書により確認させていただきます。



骨粗しょう症検診を受診しましょう！！

骨粗しょう症は骨のカルシウム量が少なくなり、骨がもろくなり折れやすくなる病気です。年齢とともに骨の密度が低下し、特に女性は閉経を境に大きく減少するため、骨粗しょう症は女性特有の病気とされていますが、男性も高齢になるにつれ、骨粗しょう症を発症する人が増えてきます。男性が骨粗しょう症になって転倒すると、女性よりも大きな障害を受けやすいという傾向があります。



骨粗しょう症で骨折しやすい場所は、背骨(椎体圧迫骨折)、肩(上腕骨近位端骨折)、手首(橈骨遠位端骨折)と太もものつけね(大腿骨近位端骨折)で、特に注意したいのが、背骨と太もものつけ根の骨折です。体の重みによって背骨が圧迫骨折を起こすと、背骨や腰の痛みから寝込みがちになってしまいます。また、転倒などで太もものつけ根を骨折すると、治るまでの間、歩くことができなくなります。すると、どちらも足腰の筋力が低下し、将来、寝たきりとなる可能性が高くなります。**太もものつけ根を骨折**

すると1年後の死亡率が10.1%にのぼるとい調査データもあります。



では、骨粗しょう症にならないためにはどのようにすればよいのでしょうか？国際骨粗鬆症財団は、次の6点を推奨しています。

- ・ **バランスの良い食事**
カルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含む食品をとることが大切です。カルシウムは乳製品や大豆製品、小魚、緑黄野菜、海草などに多く含まれるので、毎日の食事でカルシウム200mg(牛乳1本分や豆腐半丁)を摂取するように心がけてください。
- ・ **ダイエットに注意**
ダイエットをして栄養が不足すると、必要なカルシウムの摂取量も減少します。若い女性が厳しいダイエットをすると、中年以降に骨量の減少が起こりやすくなります。
- ・ **骨を強くする運動**
骨を丈夫にするために、食事と同じくらい運動が大切です。骨を丈夫にするための運動は、負荷の大きい運動ほど有効ですが、ふつうは散歩などの趣味の範囲で十分です。大切なことは、毎日楽しみながら続けることです。
- ・ **喫煙とアルコールに注意**
喫煙と過度のアルコール摂取は、骨粗鬆症のリスクを高めます。
- ・ **日光を浴びる**
ビタミンDはカルシウムの吸収を良くするので、骨形成に欠かせない成分です。夏なら木陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たることを心がけてください。
- ・ **検査を定期的に受ける**
女性の閉経後は、医師に骨の健康状態を評価してもらうことが必要です。定期的に骨密度検査を受けましょう。

■ 骨粗鬆症が招く寝たきり



40歳以上の節目年齢(40歳から5歳毎)の女性は骨粗しょう症検診が受診できます。男性や節目年齢以外の女性は、整形外科を受診し、医師に相談しましょう。



今が旬!!リンゴ



リンゴはバラ科リンゴ属の落葉高木樹。またはその果実のことで、植物学上はセイヨウリンゴと呼びます。また、英語の“apple”はしばしばリンゴだけではなく果物全般を表し、例えばパイナップル(“pineapple”)は「松の果実」という意味で、リンゴとは直接の関係はありません。

リンゴは皮にハリと艶があり、身がよくしまっているものを選ぶと良いでしょう。お尻の部分まで赤くなったものが完熟のサインです。温度差に弱いので、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。熟す効果のあるエチレングスを発生する為、他の果物と一緒に入れると傷みが早くなってしまいますので、要注意です。



リンゴの成分

- ・カリウム：体内の過剰なナトリウムを排泄する効果があるため、高血圧を予防します。
- ・ペクチン(水溶性食物繊維)：血糖値とコレステロールの上昇抑制、便秘の予防に効果的です。
- ・ポリフェノール：皮の赤い色素アントシアニン、果肉に含まれるプロシアニジンはいずれも抗酸化作用があるため、動脈硬化を抑制したり、老化を抑制する効果があります。
- ・リンゴ酸、クエン酸：疲労回復効果や活性酸素の除去に役立ちます。また、貧血の予防にも効果があります。

リンゴの春巻き(1人分：エネルギー285kcal、塩分1.3g)



材料(1人前)

リンゴ(1/4個)	70g	(レモン汁	5g)
鮭	60g	(塩	0.5g)
白ネギ	30g		
とろけるチーズ	10g		
まいたけ	30g		
春巻き	2枚	(包む用の水	適量)
油(小さじ1)	4g		
〔塩	0.4g		
こしょう	少々		
油(小さじ1/2)	2g		

作り方

- ①りんごは芯を取り、皮ごと8等分のくし形に切り分けます。それを耐熱容器に入れてレモン汁をかけ、ラップをしてレンジで1分半加熱します。
- ②白ネギは斜め切りにし、まいたけは小房に分けます。
- ③フライパンに油を熱し、②の白ネギとまいたけを炒め、塩・こしょうをします。
- ④鮭は塩を振り、魚焼きグリルまたはオーブンで焼き、身をほぐします。
- ⑤春巻きの皮の周囲に水をつけ、りんご、白ネギ、まいたけ、チーズ、鮭を入れて包みます。
- ⑥フライパンに油を熱し、⑤の春巻きを全体に焼き色がつくまで色よく焼きます。
- ⑦食べやすい大きさに切り、盛り付けます。

☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

日本で栽培されているりんごの品種は約2000種類。紅色の代表「ふじ」は果汁が豊富で甘みと酸味のバランスが良く、シャキシャキとした食感が特徴です。甘みが特徴の「つがる」、酸味が特徴の「ジョナゴールド」、青色の「王林」は甘みと香りが特徴です。加熱することで旨味も加わり、いろいろな料理にも向いています。お好みの品種で試してみてください。



「年末年始」休診のお知らせ

年末年始の診療は右記のとおりです。

なお、急患の方は、この限りではありません。



年月	日	曜	午前	午後
平成30年 12月	29	土	診療	休診
	30	日	休診	休診
	31	月	休診	休診
平成31年 1月	1	火	休診	休診
	2	水	休診	休診
	3	木	休診	休診
	4	金	10時より診療	
	5	土	診療	休診

アンケートの実施について

佐々木外科病院サービス委員会では、11月上旬に入院患者さま、中旬に外来患者さまを対象にして、患者様満足度アンケートの実施を予定しています。

医療サービス向上のため、ご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。



患者相談窓口についてのお知らせ

患者相談窓口では、患者様や家族様からの様々なご相談やご意見をお受けし、その内容に応じて、関係部署と連携し、解決に向けてのご支援をさせていただきます。

相談窓口：佐々木外科病院 地域医療連携室(電話 083-923-8817)

曙会理念

地域の皆様の保健・医療・福祉のために貢献し、皆様に信頼され、地域とともに発展する組織をめざします。

佐々木外科病院理念

1. 消化器疾患を中心に、がん・外傷・整形外科領域の外科系専門病院として地域医療に貢献します。
2. 患者様から信頼される良質な医療を提供します。
3. 患者様の「病気」だけにとらわれず、「人」としてふれあう「やさしい医療」を実践します。

佐々木外科病院基本方針

1. 急性期病院として、急病にはいつでも(365日・24時間)受診できる病院を実現します。
2. 良質な医療の提供のため、医療設備の充実を図るとともに、より高い知識と技能を修得します。
3. 職員は相互に協力してチーム医療を行い、患者サービスの向上に努めます。
4. 患者様に必要かつ最適な医療が受けられることを第一に考え、患者様を中心とした地域医療機関との連携を行います。