

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/>

インフルエンザワクチンの変更について

例年はA型2株、B型1株の3価インフルエンザワクチンでしたが、2015/16シーズン(平成27年秋冬)からのインフルエンザワクチンは、**A型2株、B型2株の4価インフルエンザワクチン**となりました。

これまでのワクチンは、A型2株(H1N1とH3N2)、B型1株の3種類が含まれており、このB型については山形系統とビクトリア系統のどちらか一方のワクチン株が選ばれていました。



しかしながら、近年、インフルエンザの流行はA型(H1N1とH3N2)に加えて、B型である山形系統とビクトリア系統の混合流行が続いていることから、WHO(世界保健機構)も2013年シーズン(南半球向け)から4価ワクチン向けにB型2系統からそれぞれワクチン株を推奨しています。また、米国においては2013/14シーズンから4価ワクチンが製造承認され、世界の動向は4価ワクチンに移行してきています。このことから、日本においても4価ワクチンが導入されることになりました。

インフルエンザワクチンが3価から4価になったことで、インフルエンザワクチンの価格が変更になり、それに伴い、接種料金も変更となりますのでご了承ください。

今年からインフルエンザワクチン製造株が3価から4価に変更となります



幅広く流行株をカバーすることが可能になりました！

2014-2015年

2015-2016年



A/カリフォルニア/7/2009
(X-179A) (H1N1) pdm09



A/カリフォルニア/7/2009
(X-179A) (H1N1) pdm09



A/ニューヨーク/39/2012
(X-233A) (H3N2)



A/スイス/9715293/2013
(NIB-88) (H3N2)



B/マサチューセッツ/2/2012
(BX-51B) (山形系統)



B/ブーケット/3073/2013
(山形系統)



B/テキサス/2/2013
(ビクトリア系統)

インフルエンザ予防接種について

接種してからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでには2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。今年は、接種料金等の値上がりで接種率の低下につながる危険性があり、その結果、インフルエンザの流行が危惧されています。予防効果を高め発病や重症化を防止するために、流行シーズンが始まる前に接種するようにしましょう。



65歳以上の方には公費負担があります。山口市民の場合は、1回1,300円で接種できます。平成27年度の接種期間は、10月1日から平成28年2月29日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27年10月1日(木)～平成28年2月29日(月)

	65歳以上	13歳以上65歳未満
費用	1,300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される方は、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。

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月中旬頃に患者様満足度アンケートの実施を予定しております。

医療サービス向上のため、ご協力いただきますよう、なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。





今が旬！さんま



さんまは、北太平洋に広く生息し、日本海を含む日本近海から、アメリカ大陸沿岸のアラスカおよびメキシコまでの海域に分布しています。

さんまの種類って1つだけだと思いませんか？

実は、さんまの種類は、生息する地域によって5種類ほどに分かれています。まず、一番消費率が高いさんまは、「サンマ」という種類で、西太平洋、多くは宮城県の女川漁港で水揚げされるさんまを指します。さらに、南太平洋、南大西洋、インド洋などに生息しているのが「ハシナガサンマ」という種類で、サンマに比べると、脂身が少ないのが特徴です。他にも、西大西洋の「ニシサンマ」、東部大西洋の赤道海域に生息している「太平洋ミニサンマ」、東部太平洋の赤道海域に生息している「太平洋ミニサンマ」など様々です。



それぞれに大きさや味の違いがあるのですが、私たちが普段口にするのはサンマがほとんどです。

おいしいさんまは、背中部分の部分が青黒く光っていて、全体に身が締まり、ハリがあるものを選ぶとよいでしょう。また、内臓を取って洗い、水気を拭き取ってラップに包み、ビニール袋に入れて冷凍庫へ保存します。

おすすめ！さんまご飯

材料（4人前）

生さんま	2尾
米	2合
だし昆布	10cm
万能ねぎ	2本

調味料	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	しょう油	大さじ1
	しょうが汁	小さじ1/2
	麺つゆ（3倍希釈）	大さじ1

作り方

- ①お米は研いでざるにあげておきます。
- ②さんまの内臓を取り除きます。フライパンにクッキングシートを敷き、その上で中火で焼きます。さんまの周りが白くなってきたら裏返し、うっすらと焼き色がつくまで焼きます。（炊飯器で火を通すので半生で大丈夫です。）
- ③お米と水（お米2合分の水）を炊飯器に入れ、調味料を全部入れます。
- ④だし昆布と焼いたさんまを入れ、炊飯します。
- ⑤炊飯終了後、さんまをほぐし、骨を取り除いてご飯と混ぜます。お茶碗に盛りつけ、中央にねぎを盛って出来上がりです。



☆管理栄養士のひと言アドバイス☆

さんまの脂肪は、良質の不飽和脂肪酸であるEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富でコレステロール値を下げたり、血液の流れを良くして、脳梗塞・心筋梗塞などの病気を予防する効果があるとされています。特に、旬のものは栄養価もおいしさも一段とアップします。



乳がん検診について

先日、ある女性有名人が乳がんを公表したことと、当院が乳房トモシンセシス(3D)システムを搭載した最新鋭のマンモグラフィを導入したことにより、現在、乳がん検診を希望される方が非常に増えています。



しかし、40歳以上のマンモグラフィや乳房超音波による乳がん検診の受診率はわずかに20%程度と低い水準のままになっています。

早期発見なら乳房を温存するなど、自分の希望する手術方法や治療方法を医師と相談して選択できる可能性も高く、また、入院期間や再発防止の治療期間なども短いので経済的負担も軽くすみます。

ご自身のため、そして、あなたを愛する家族、友人、まわりの人達のために「乳がん検診」を受けましょう！！

「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27年 12月	29	火	診療	
	30	水	休診	
	31	木	休診	
平成28年 1月	1	金	休診	
	2	土	休診	
	3	日	休診	
	4	月	10時より診療	
	5	火	診療	

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。