



## 予防の一步が冬を安心に!

### 今年のインフルエンザワクチン接種はお早めに



インフルエンザは冬に流行することが多い感染症です。苦しくつらいため、特に気をつけておきたいものです。場合によっては合併症で命に関わるケースもあります。



#### インフルエンザの予防に効果的な方法

##### ①インフルエンザワクチンの接種

高齢者や乳幼児、妊婦、免疫力が低い人などは、インフルエンザにかかると重症化の恐れがあるため、ワクチン接種が推奨されます。

ワクチン接種により、高齢者の死亡リスクを約80%減少させるという報告があります。

##### ②生活の注意

###### ●手洗いうがい

外出後や食事前、トイレの後などには、石けんと水で手をしっかり洗うことが重要です。うがいも効果的です。



###### ●人混みを避ける

インフルエンザの流行時期には、できるだけ人混みや密閉された場所を避けるようにしましょう。

##### ●マスクの着用

人混みや密閉された場所に行くときは、マスクを着用することで飛沫感染の予防になります。



##### ●定期的な換気

室内の空気を定期的に入れ替え、ウイルスの拡散を防ぐことが大切です。

##### ③免疫力を高める

●バランスの良い食事と十分な睡眠が大切です。

●適度な運動、軽い運動を日常に取り入れて、免疫力を維持しましょう。



Q

インフルエンザワクチンは、いつ頃接種したほうが良いですか?ワクチンの効果はどのくらい持続しますか?

A

日本のインフルエンザは、通常例年は12月~4月頃に流行し、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにインフルエンザワクチンの接種を終えることが望ましいと考えます。ワクチン接種後、約2週間してからウイルスと闘う「抗体」ができ、最も効果が高くなるのは、予防接種をしてから1~2ヶ月後です。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間から約5ヶ月とされています。

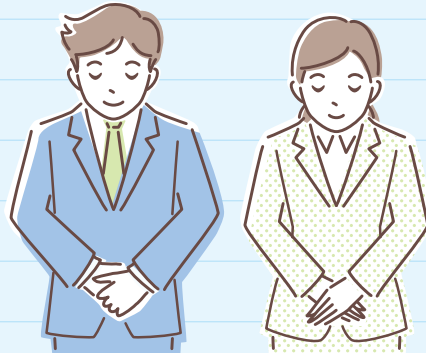


料金 65歳以上で公費利用の方1,500円、それ以外の医療生協組合員3,740円

所沢診療所では、10/1(火)より接種を開始しました。予約は → ☎04-2924-0121まで。

# 生活習慣病療養計画書について

診療報酬が改定された今年6月より、高血圧・脂質異常症・糖尿病を主病とする患者さんに対して「生活習慣病療養計画書」の作成が義務付けられました。今後の治療や生活上の注意点などを具体的に記載し、医師と患者さんで確認の上、初回は患者さんに署名をいただきました。今後は概ね4ヶ月に1回以上交付いたします。ご不明な点はスタッフまでお問い合わせください。ご理解、ご協力をお願いいたします。



管理栄養士  
早苗先生の

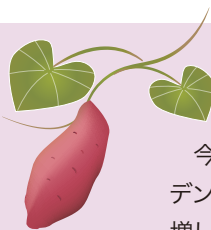
旬

の栄養だより

第2・3・4水曜日、  
第3土曜日、  
外来で栄養相談を  
担当しています。

No.14

さつまいも

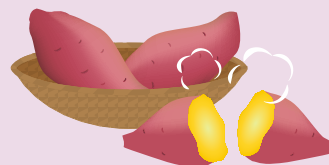


今月は『さつまいも』です。さつまいもはゆっくり加熱することでデンプン分解酵素(アミラーゼ)が活発になり糖化が進み甘みが増します。

みなさんはやはり焼きいも派ですか？私はもっばら炊飯器の白米モードでふかし芋(中2本を各1/2or1/3に斜切り→水1cup加えてスイッチON)にするのが大好きです。

主成分は炭水化物(デンプン)で、他にビタミンCや食物繊維が豊富です。水溶性で調理による損失が大きいビタミンCも、さつまいもの場合にはデンプンに包まれているため流出しにくく、熱にも強いのが特徴です。そして腸の動きを活発にし、善玉菌の働きを助け消化吸収の好循環を作ってくれるのが食物繊維の最大のポイントです。

さつまいものカロリーは米や小麦の1/3程度と低く、ヘルシーな主食食材としても注目されています。しかし、乾燥と低温に弱いので、冷蔵庫には入れずに、新聞紙に包んで風通しのよい冷暗所で保存しましょう。



管理栄養士 齊藤早苗

## 外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方もお電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています  
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 } 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
				訪問診療(往診)			
午後	14:00 } 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 } 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

10/12(第2土)、14(スポーツの日)、日曜は休診です。

訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

 医療生協さいたま

〒359-1143  
所沢市宮本町2-23-34



所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

ひろき

2024年10月号(No.38)  
デザイン：株式会社コア