



インフルエンザワクチンは『風邪予防』ではありません。 心不全から命を守るワクチン



今年のワクチン接種、もう予定は立てましたか？

65歳以上の方(または対象となる基礎疾患のある方)には
毎年の接種が推奨されています。

です

感染症は心不全悪化の最大のきっかけ

心不全は高齢者に多い病気で、日本人の死因で2番目に多い身近な病気です。

インフルエンザなどの感染症をきっかけに急激に悪化することがあります。

● 心不全の方がインフルエンザに罹患すると…(*1)

人工呼吸器が
必要になるリスク

約2倍

透析が必要に
なるリスク

約1.4倍

院内死亡率

15%増加

ワクチンを接種することで…

心不全の方の
特に流行期では
全死亡リスク

51%
低下(*2)

罹患したとしても
重症化率
(集中治療室へ入る確率)

26%
低下(*3)

様々な
重症化リスク
の低下

・人工呼吸器
・臓器障害(*3)

心不全の方の
心不全入院リスク

27%
低下(*4)

副反応は？➡ 多くは接種部位の痛みや腫れなど軽い症状で、数日で改善します。

接種は10～11月がおすすめ

流行開始が早まる傾向があるため、早めの接種をご検討ください。

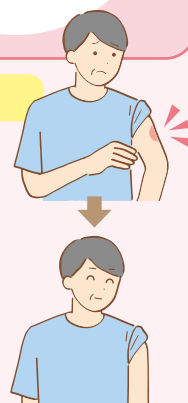
65歳以上の方は今年もぜひインフルエンザワクチン接種を受けましょう。

予約は☎04-2924-0121まで お早めにどうぞ。



森迫医師

※金曜夜間診療と第4土曜の外来を担当しています。



(*1) Panhwar MS et al. Effect of Influenza on Outcomes in Patients With Heart Failure. JACC Heart Fail. 2019 Feb;7(2):112-117.

(*2) Poudel S et al. The Effect of Influenza Vaccination on Mortality and Risk of Hospitalization in Patients With Heart Failure: A Systematic Review and Meta-analysis. Open Forum Infect Dis. 2019 Apr 2;6(4)

(*3) Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Benefits of Flu Vaccination. Updated May 28, 2026.

(*4) Hamid Mohseni et al. Influenza vaccination and risk of hospitalization in patients with heart failure: a self-controlled case series study. European Heart Journal(2017)38,326-333



Flower & Art (花と絵) 院内を彩る花とアート、 広がる温かな交流

「診療所しらべ隊」として、診療所の裏側に迫る本連載。今月は「F(Flower&Art)」がテーマです。患者さんの心をふっと和ませてくれる、院内の生け花や素敵なアート作品たち。実はこれらは、職員や地域のみなさんの「温かい想い」によって選ばれ、飾られています。今回は、そんな院内の花とアートに隠された、心温まるストーリーをご紹介します。



しらべ隊
吾妻支部 シモダさん

…… 作者との交流も生まれています!

「階段の踊り場にある絵は、雰囲気明るくなっていいね。」来院される方々からも、そんな嬉しい声が届いています。作者からの「飾ってくれてありがとう。」のメッセージも。さらにラウンジの「なんでもノート」には、患者さんからの感想や感謝の言葉が綴られることも。「作者と患者さんの間で、ささやかな交流が生まれています。」と担当者は笑顔で語ります。



…… 地域貢献の輪にも。

外来を彩る生け花は、就労継続支援B型作業所の飛行船より月2回、その名も“ワンコインフラワー”500円で素敵な花束が届きます。福祉の現場とも手を取り合い、地域貢献の輪が広がっています。

しらべ隊のひと言

作品や花を選んで飾る職員の皆さんの細やかな心配りと、「誰かに喜んでほしい」という温かい想いが、診療所の心地よい空間をつくっているのだと感じました。

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。

管理栄養士
早苗先生の

旬

の野菜を
3パターンで
使い切る



にんじんを「生・焼・煮」で使い切る

所沢の土は、野菜の中でも特ににんじん栽培に適しているということで、全国市町村の中でも生産量はトップクラスです。これからの時期は「秋冬にんじん」が中心で、甘味が増し、味が濃く美味しいうえに、栄養価(β-カロテン:ビタミンAの前駆体、ビタミンC、カリウム)も高まります。風邪予防や免疫力アップ、美肌効果が大きい期待できます。きれいに洗って、出来るだけ皮はむかずに調理するのがおすすめです。

生

彩りに生のまま添えましょう。型抜きにしてもおしゃれです。

焼

バターやオリーブオイルを使ってにんじんをソテーしたり、またはホイル焼きにしても美味しいです。

煮

にんじんツナごはん(4人分)

にんじん ————— 中1本
ツナ缶(油漬け) — 小2缶
砂糖 ————— 大さじ1弱
しょうゆ ————— 大さじ1
酒 ————— 小さじ1
水 ————— 150ml
ごはん ————— 茶碗4杯分

①にんじんは細い千切りにする。
②鍋ににんじんと水を入れ、中火でにんじんに半分火が通るくらいまで煮る。
③ツナ缶の油を軽く切り、②に入れる。
④③に調味料を入れ、中火で煮る。
⑤煮汁が少し残るくらいまで煮詰め、ごはんに混ぜれば出来上がり。

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 もの忘れ 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 もの忘れ 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 胃カメラ※第1
				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2・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 ※専門外来/ 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。
10/10(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。
10/24(土)、31(土)中村医師休診です。
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。

「最近、物忘れが増えた?」
と思ったら
まずは気軽に相談を。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34
☎toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

感想おたより
などはこちらへ

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



医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこうき雲

2026年10月号(No.60)
デザイン: 株式会社コア