

広報 第八十号

さくら前線

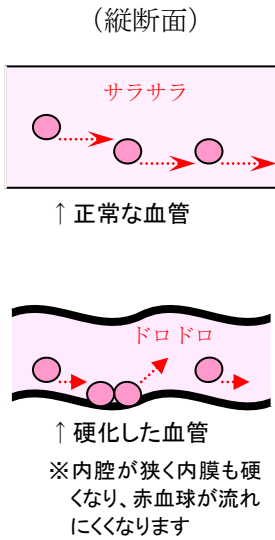
『血管年齢について』

皆様は、血管の老化について意識されたことがございますか？

血管の老化は放って置くと、心筋梗塞や脳卒中などの重大な病気にもつながるとされています。血管は、全身に酸素や栄養素を送ったり、二酸化炭素や老廃物の運搬・体温調節などの働きを担う、生命活動に欠かせない組織です。

血管年齢は血管の硬さから導き出され、硬くなる（動脈硬化）ほど年齢は高くなります。

男性に多い「内臓脂肪型肥満」の方は、動脈硬化を進行させやすいので、特に注意です。また、中高年女性においてお肌のシミが大きくなると、動脈硬化が進んでいるという研究報告もあります。



血管年齢を下げるためにも、食生活や生活習慣（適度な運動）を改善しましょう。

薬局だより

『色々なワクチンのお話』

薬局長 門脇 寛篤

今回は、そろそろ季節となるインフルエンザワクチンをはじめとするワクチンについてお話したいと思います。インフルエンザは冬だけに流行る疾患ではありません。夏にも罹患します。主に夏場は雨季の亜熱帯地域である沖縄県や鹿児島県といった地域です。のちに12月〜3月までの関東圏でのシーズンを迎えるわけです。夏に南の地域に旅行される際は、40度の発熱を伴う症状など出ましたら、病院へ受診してみてください。

インフルエンザワクチンは、2009年に発生した「新型インフルエンザ」と呼ばれたパンデミックをきっかけに、2015年より3つの株から4つの株となり、より多くのウイルスに対抗できるようになりました。その分、接種金額も高くなってしまいました。今年度は、化血研（製造メーカー）の営業停止処分により、ワクチン販売が滞り、10月前後から通常だと予防接種の始まる時期が、11月にずれ込む方向となっております。各医療機関に接種開始時期はご確認ください。予防接種によるアレルギー症状のない方は、原則、接種した方が重篤にならない可能性が高いので推奨します。

なお、インフルエンザワクチンは「不活化ワクチン」の分類で、他ワクチンとは7日以上間隔をあげれば打つことが可能です。世の中では他に「生ワクチン」があり、その場合は4週間あける必要があります。

副作用としては、微熱、発赤、腫脹、疼痛、悪寒、倦怠感などが挙げられ、どれも早くに現れることから、接種後、反応を見るために30分は打った場所で待機するようにお願いしています。

また、ワクチン以外にも水痘、麻疹、風疹、日本脳炎、BCG、肺炎球菌、带状疱疹予防など、様々な用途のものがあります。お気軽に当院へご相談ください。

生きた病原体を弱めたもの	生ワクチン	ウイルス	MR(麻疹風疹)・麻疹・風疹・おたふくかぜ・水痘・黄熱 ロタウイルス(1価・5価)・生ポリオ
		細菌	BCG
病原体の死体や不活性化した病原体	不活性ワクチン	ウイルス	日本脳炎・インフルエンザ・狂犬病 B型肝炎・A型肝炎 ヒトパピローマウイルス(2価・4価) 不活性ポリオ
		細菌	DPT三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風) 肺炎球菌(23価多糖体・7価結合体) インフルエンザ菌b型(Hib)
		ウイルス・細菌	DPT-IPV四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)
		レプトスピラ	ワイル病・秋やみ
病原体の毒を無毒化したもの	トキソイド	毒素	ジフテリア・破傷風 DT二種混合(ジフテリア・破傷風)
治療薬		抗毒素	ジフテリア・ガス壊疽・ポツリヌス・マムシ・ハブ

栄養課だより

『いざ!』という災害時に備える、栄養と食事』

管理栄養士 針塚美恵

9月には防災月間です。大正12年9月1日関東大震災が発生しました。その大惨事を忘れないため、またこの時期は台風の被害が多い時期であることから9月1日を防災の日と定められました。災害時まずは、自分の身は自分で守ることが一番重要です。そのためには事前の備えが必要です。緊急避難グッズや非常食を準備し、家族で安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。

災害時非常食として適している食品

- 長期保存用パン
- カロリーメイト
- アルファ化米（水やお湯を注ぐだけで食べられる保存米）
- クラッカー
- 缶詰（ツナ缶・さんま蒲焼等）
- エネルギーゼリー（ウイダーインゼリー）
- レトルト食品

備蓄アドバイス：

災害時は、食欲が低下します。普段良く食べる食品や慣れ親しんだ味を用意しておけば、食欲がなくても、少しでも食べることができます。お気に入りのレトルト食品、缶詰、調味料など用意しておきましょう。塩分の制限のある方は、食塩無添加のツナ缶

や、無塩のクラッカーやベビーフードがお手軽に買える減塩食品です  
非常食例（3日分）：



診療案内(9月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 中澤	於川※3
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	原口 (群大)	渡邊 (群大)	休診	鈴木 (群大)	笹口	(群大)
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※4	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第2月曜日(11日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※2 第1・3・5金曜日の診療となります。
- ※3 第1・2・5土曜日の診療となります。
- ※4 第2月曜日(11日)午後の診療になります。心療内科は新規の受け入れを休止しております。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はお相談ください。
- ◆ 9月休日当番医は 10日(外科)・18日(内科)・24日(外科)となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで  
午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日（当番医は救急対応）

- ※ 第1月曜日(4日)は内科休診となります。
- ※ 於川医師の診療は第1・3・5金曜日および第1・2・5土曜日となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL: 0279-75-3011  
FAX: 0279-75-3299  
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

