

新しい定期接種ワクチンについて

医師 大原紗矢香

早いもので今年もあと一か月を残すのみとなりました。寒さも増し、風邪など体調を崩した患者さんの来院が増えていきます。それとともに、毎年恒例のインフルエンザワクチンの接種を希望されて来院される方も増えていきます。

今年の十月から成人の肺炎球菌ワクチンが定期化され、各市町村から補助が出るようになりまし。これまでも、後期高齢者に一部補助が出ており、任意での接種をお勧めしていましたが、定期化になり、テレビコマーシャルが放送された影響もあり、これまで以上に多くの方が接種いただけるようになりました。制度の都合上、年度ごとに対象となる年齢は変わりますが、糖尿病や肺の病気をもちの方など、自費でも早めの接種をお勧めしたい方があります。お気軽に担当医にご相談ください。

また、同じく十月から定期接種になったのはお子さんの水痘（水ぼうそう）です。水痘はなじみの深い病気ですが、肺炎など重症化の危険があり、大人がかかると死亡例もあります。また、感染力が強く、免疫力の低下したお子さんの集まる病院の入院病棟での流行が問題となります。

新しい制度では、一歳から三歳未満のお子さんについて二回のワクチン接種が定期化され、自己負担がなくなりました。また、今年度に限っては、三歳から五歳未満のお子さんについても、一回の接種は自己負担がありません。水痘にかかったことがなく、一度もワクチンを接種



は、ぜひ今年度中の接種をお勧めします。

水痘ワクチンについて、よく質問いただくのは「三歳を過ぎたら一回の接種でよいということですか?」というものです。医学的にはどの年齢についても感染を防ぐためには二回の接種をお勧めしています。予防接種の「定期接種」「任意接種」というのはあくまで制度上のものであり、ワクチンの存在する病気については、ワクチン接種をすることを

お勧めしています。毎月ゆげメデイだよりは、皆さんの健康にとっ



て手助けになるような正しい情報をお届けしようと取り組んでいます。そのほかにも、待合室や診察室にパンフレットを設置しています。興味のあるものがあれば、ぜひ手に取ってみてください。また、待合室のテレビではさまざまな健康情報を提供しております。「普通のテレビ番組が見たい」というお声をいただくこともあります。「普通のテレビは家でも見られるので、クリニックではクリニックで見られないものを」というのが院長の方針です。実際、「待合室のテレビで見たんだけど」「新聞読んだんだけど」と、診察室で質問をいただくことがあり、励みになっています。一部のパンフレットやテレビコンテンツは、研修をしている実習生が作成しています。内容については指導医が吟味しています。退屈な待ち時間ですが「なにか新しいパンフレットが増えていないかな」など、楽しみに探してみたいかがでしょうか。

運動の効果

看護師 宮井 由里子

運動により血糖値が下がることは、皆さんもご存じですね。体格にもよりますが、歩行二〇〇〜三〇分で約八〇キロカロリー（一単位）消費になります。肥満防止のためにも一日十五分程度の運動が必要ですが、なかなか続けるということは大変ですね。でも、一日運動すると、運動の効果は二、三日は残ります。ただし、一部の小さな筋肉しか使われないような運動や、運動量が少なすぎる時には、効果は長持ちしません。では、他の効果についてお話ししましょう。

① インスリンの働きをよくします

運動不足で霜降り状態になった筋肉、パンパンに膨らんだ脂肪の細胞では、インスリンの働きが悪く、うまく糖分を取り込むことはできません。運動を継続することで、筋肉は霜降り状態から、しっかりした赤みの筋肉に変わり、脂肪のサイズも適正化します。これによりインスリンの働きが良くなり、血糖がうまく処理されるようになります。

② 細胞に糖分を取り込むタンパク質が増えます

糖分はそのままの形では細胞の中に取り込むことはできません。そこで必要なのは、糖輸送担体というタンパク質です。運動を続けるとこのタンパク質が細胞の中から細胞の表面に数多く現れるようになってきます。これにより、筋肉や脂肪細胞は効率よくブドウ糖を取り込めるようになり、血糖の上昇が抑えられます。

③ 善玉コレステロールを増加させる働きがあります

④ 太りにくい体質を作ります

⑤ 血の巡りが良くなって、血管の病気（動脈硬化）を予防します

⑥ 体力を高めます

⑦ ストレス解消になります

有酸素運動（呼吸をしながらする規則的な運動）をすると、ベータエンドルフィン（気持ちよさを落着

かせるホルモン）が安静時の三〜五倍分泌されます。また、脳内麻酔の放出によって引き起こされる心身のリラクゼーションと関係が深いと言われています。運動をすると（気持ちがいい）と思うのは、医学的にも言えることです。寒くなつていきますが、頑張つて運動しましょう。

*お知らせ

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチンの接種を開始しております。詳細は、別紙及び当院ホームページでお知らせしておりますのでご覧下さい。

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。



弓削メデイカルクリニック

十二月一日（月）	伊東医師不在
十二月十八日（木）	中村医師不在
一月十五日（木）	中村医師不在
一月二十九日（木）	中村医師不在

年末年始のお休みについて

年末年始の休診は、左記の日程とさせていただきます。予めご理解をお願い致します。



十二月二十八日（日） から
一月 四日（日） まで

※竜王町国民保険診療所は十二月二十七日（土）から休診になります。