



2月になりました。

冬になると予防接種のことが話題になります。大人の予防接種について簡単に説明します。

現在日本では、強制的に予防接種を実施しているものはありません。ただし病気の発生及び、集団でのまん延を予防するための努力義務があるだけです。主に子どもの頃にするものをA、大人になってからするものをBと分類しています。ですから最近ときどき耳にされる高齢者のインフルエンザや肺炎球菌はBとされ、大人で推奨するとされています。

ちなみに大人でも接種すべき可能性のあるワクチンとしては、B型肝炎ワクチンがあります。また、子どもの時に接種しなかったなどの場合、麻疹/風疹混合・おたふくかぜ・日本脳炎・ポリオ・破傷風などが考えられます。

また、海外旅行等にて必要とされる場合があるのは、トラベラズワクチンと呼ばれるA型肝炎・狂犬病・黄熱などがあります。アフリカなど少し変わったところに旅行する場合は、ご相談下さい。

インフルエンザも流行中です。無理することなくご自愛ください。

総院長のひとりごと

総院長 拝



新しい年が始まって1か月。連日体調を崩されて来院される患者様が多くいらっしゃいます。

「無理をしないで」と声をかけさせていただいています。

歴の上では節分が過ぎ春となりますが、まだまだ寒い日が続きます。「寒いですね」の挨拶と同時に、花粉症はありますか？とお聞きする季節がやってきました。症状が出やすい方はすでに来院し、内服を開始しています。そろそろ準備が必要でしょうか。

防寒対策にもなりますが、マスクは必須です。外出から戻ったら、うがい・手洗いです。

今年の花粉飛来量は多いと報道されています。花粉が室内に入らないように洗濯物や布団干しには注意して生活していきましょう。

師長のつぶやき



看護師Sのひとこと

先日、災害看護をテーマにした学会に参加してきました。避難所や備蓄の話がありました。みなさんのご自宅の一時集合所、避難所、広域避難場所はどこになりますか？よく行く場所、職場などの長時間滞在する場所の避難所等も確認しておきたいですね。

先月は東京にもたくさんの雪が降りました。雪が道路に残っていて、外出を抑えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？私は普段自転車を使うのですが、危ないと思い、徒歩で移動したところ、移動範囲が縮小されてしまいました。



こんな大雪はそんな頻繁にはないと思いますが、自然災害の影響で通院できなくなったら、いつものお薬がなくなって大変です。お薬はお手元に1週間ほど余分があると安心です。診察の際に「1週間ほど余分にもらえますか？」とおっしゃって下さいね。備えあれば憂いなし、です！まだまだ寒い日が続くようです。インスリンをお使いの方は、どうぞ凍らせないようにご注意ください。解凍したとしても成分が変化したり、注射器が壊れたりします。凍結してしまったインスリンは使えませんので、外気に近い窓際には置かないで下さいね。

管理栄養士Mのおすすめレシピ

今回ご紹介するのは「甘辛みその豚バラ大根」です。



★材料（4人分）

◎大根… 中 1/3 本（旬です！）

・豚コマ肉… 150g ・ごま油… 大さじ1

A：醤油・みりん・砂糖… 大さじ1と1/2

みそ… 大さじ1 生姜… 少々 顆粒だし… 小さじ1

★作り方

- ①生姜は千切り、大根は皮を剥いて乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、豚肉の色が変わるまで炒める。
- ③大根を追加し、透き通ってくるまで炒める。
- ④調味料Aをからめて数分煮詰めたら、できあがり。

※柔らかい大根がお好みの場合は水を50cc加えて、少し煮ることをおすすめします。

