

**2月の診療のご案内** 診療は予約制です。急患の方は、電話で御相談下さい。当日も受け付けしております。

診療時間		月	火	水	木	金	土	日	
午前	受付時間 8:30 ↓ 12:15	内科一診	金子(朋) (2/4) 内山 (2/18,25)	♥今関	内山	永井	♥今関	藤本 (2/2,16) 鈴木 (2/9)	休診
		内科二診	高橋(慶)	高橋(慶)	高橋(慶)	加藤	♥横田	金子(朋)(2/23) 河野(2/23)	
		内科三診	平山 (糖尿病外来) 栄養相談 (2/4)	中川 (胃力メラ)	鈴木	♥中村 (糖尿病外来)	岸本		
午後	14:00 ↓ 15:30	内科	内山	高橋(慶)	高橋(慶)	休診	岸本	休診	
		往診	高橋(慶)	♥今関	鈴木	永井	♥今関		
夜間	18:00 ↓ 20:00	内科	休診	高橋(央)	休診	永井 河野	佐々木		
専門外来	フットケア外来 毎週火曜日 午後	糖尿病外来 毎週月曜日 午前 毎週木曜日 午前	禁煙外来 毎週月・火・水曜日 午後 毎週火曜日 夜間	健診後外来 毎週月・火・水・金 午後 火・木・金 夜間					

♥印は女性の医師です

**休診のお知らせ** 2月1日(金) 今関医師、2月11日(月) 建国記念日

**医療と暮らしの  
なんでも相談**

2/28(第4木曜日)  
18時~19時

医療費等でお困りの方はご相談ください。  
当診療所は、無料低額診療事業を行っています。

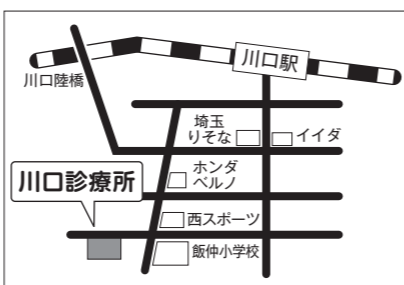
**送迎サービスのご案内**

通院が困難な方に無料送迎を行っています。(予約制)  
・高齢のため徒歩や公共交通機関での通院が困難  
・1人で車の乗り降りができる  
・送迎範囲が川口診療所から約2km圏内  
詳しくは職員までお問合せください。

**川診と協同病院の  
連絡バス時刻表**

川口診療所発	協同病院発
9:15	8:40
12:25	11:50
15:45※	15:00※

※土曜日午後の運行はありません  
★第2土・日・祝日はバスは運行してありません。



**在宅介護の方に定期的な往診をおこなっています**

川診は24時間在宅支援診療所です。  
在宅療養で定期的な服薬や医療管理が必要な方は、医師・看護師がお宅にお伺い診療します。まずはご相談下さい。



☎048-252-5512

医療生協さいたま

**川口診療所だより**  
きゅーぽら

2019年

2  
月号

<http://www.kawaguchi-clinic.coop/>

〒332-0022 川口市仲町1-36 TEL.048-252-5512 FAX.048-252-4090 メールアドレス info@kawaguchi-clinic.coop



**花粉が多くなる季節です！早めの対策がカギ、花粉症**

●花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)とは

原因となる花粉の飛ぶ季節にだけ症状があります。日本では約60種類の植物が花粉症を引き起こすと報告されています。

【主な原因物質(アレルゲン)】

スギ、ヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリ、ブタクサ、シラカンバなど

【症状】

鼻の三大症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)だけでなく、目の症状(かゆみ、涙、充血など)を伴う場合が多く、その他にのどのかゆみ、皮膚のかゆみ、下痢、熱っぽい感じなどの症状が現れることがあります。



と似たタンパク質が果物等の食物に含まれているからと言われています。

- ハンノキ、シラカンバ……リンゴ、モモ、大豆(豆乳)など
- スギ、ヒノキ……トマト
- オオアワガエリ、カモガヤ……メロン、スイカ、キウイなど

●アレルゲンカレンダー

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
樹木				ハンノキ								
				スギ							スギ	
				ヒノキ								
				シラカンバ								
イネ科												カモガヤ・ハルガヤ・オオアワガエリなど

●花粉症を予防するには

- 外出時……眼鏡やマスク、帽子を着用する。ウールの服は避ける。
- 帰宅後……手洗い、うがい、洗顔。上着を玄関ではたく(部屋着に着替えるのがベスト)
- 家では……花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を外に干さない。洗濯物をよくはたく。

●PFAS(花粉-食物アレルギー症候群)

PFASは、花粉症に合併する食物アレルギーです。花粉に感作した人が特定の食品(果物・野菜)を食べた数分後に、唇・口・喉などにイガイガ感やかゆみ・腫れなどアレルギー症状(OAS: 口腔アレルギー症候群とも呼ばれる)を引き起こします。原因は、花粉症の原因物質(アレルゲン)

毎年、花粉症でつらい思いをしている方は、症状が出る前や軽いうちから治療を開始する「初期療法」がオススメです。花粉が飛び始める約2週間前から経口治療薬を投与する治療法です。詳しくは川口診療所までお問い合わせください。



## オーラルフレイルについて考える ～口から健康になるために～

### (前編)オーラルフレイルって何ですか?

※生協歯科の歯科衛生士さんから、情報をいただきました。

きゅーぼろでお伝えしているフレイル予防…フレイルは、加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。高齢者の多くは、健康な状態から、このフレイルの段階を経て要介護状態になるといわれています。

### 「オーラルフレイル」とは?

日本語で訳すと「お口の虚弱」という意味ですが、「口を介した体の衰え」のことです。

年を重ねていくと足腰の筋力が低下していきます。同じように、「口の衰え」が体全体、更には心の健康や社会的な面も合わせて、健康と大きな関わりがあります。

フレイル予防には3つの柱(「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加)があります。毎日いきいきと健康的な生活を送るためには、しっかり噛んでしっかり食べる、しっかりからだを動かす、社会とのつながりをもつ、などの生活習慣を意識し、バランスよく実践することが大切です。

いきいきした暮らしはお口の健康からはじまります。

食べ物をしっかり噛んで飲み込むことができると、おいしく食べることができ、栄養の吸収が促進されます。

歯がそろっていると、顔の筋肉がバランスよく動いて、はっきり発音することができ、会話を楽しめます。

口の周りの筋肉をよく動かすことができると、表情が豊かになり、若々しさを保つことができます。

### やってみよう! フレイルチェック

- お茶や汁物でむせる
- 薬が飲み込みにくくなったと感じる
- 食事の時間は以前より大幅に長くなった
- 口が渇きやすいと感じる
- おせんべいなどのかたいものが食べにくく感じる



あてはまる項目はありましたか?

5項目の中で1つでも当てはまるものがある方は、オーラルフレイルの兆候が見られますので、一度かかりつけの歯科医院などで詳しく相談してみてください。

次号では、お口の健康、お口の機能を保つための4つのポイントについてご紹介します。

## いっどこ体操紹介 第3回

### 前後左右へのステップで太ももの筋力アップ

太ももの前面に付いている大腿四頭筋は全身の筋肉の中で最も強い筋肉とされています。その役割は立ち上がりの際に膝を伸ばす動きや、歩くときに脚を前に出す動きです。その筋肉量は25歳くらいでピークを迎えたあと加齢により減少し、60歳ではピーク時の約6割にまで低下してしまふと言われてます。この大腿四頭筋を鍛える方法としていっどこ体操では前方へのステップ訓練を行っています。

- ①手を腰に当てた状態でバランスを崩さないように注意
- ②普段歩くときの歩幅の1.5倍くらい大きさに1歩足を出す。
- ③出した脚の膝を90度くらい曲げる。

同じように横に開く運動では太ももの内側の筋肉である内転筋、後ろに1歩出す運動ではおしりの筋肉である大殿



筋が鍛えられます。

### ●ポイント

前後左右ともに出した足にしっかりと体重を乗せることと、ぐらつかないようにバランスを保つこと。

### 2月のいっどこ体操予定

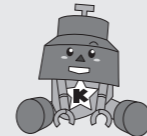
2月7日、2月14日  
木曜14時半～1時間程度  
診療所待合室

## ★川口市における特定健康診査、国保ドック、がん検診は平成31年2月28日までです!!

まだ、手元に受診券又ははがきのある方は是非川口診療所でご予約下さい。

なお、特定健康診査は40歳以上、国保ドックは30歳以上で川口市の国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方であれば受けられます。

がん検診は、川口市に住民票をお持ちの方であれば受けられます。以下はがん検診の項目一覧です



	対象	自己負担金
大腸がん	40歳以上	460円
肺がん・結核	40歳以上	510円
胃がん*	50歳以上	2,000円(条件により受けられないことがあります)
肝炎ウイルス	20歳以上	無料(条件により受けられないことがあります)

※今年度から胃がん検診は胃カメラでも受けられるようになりました。服薬や治療歴など対象外となる条件はありますが、ご希望の方は是非ご相談下さい。(2月中の胃カメラ実施日は5、12、16、19、26日の5日間です。)

予約が一杯になり次第、健診の受付は終了とさせていただきます。また、川口診療所では子宮がん検診、乳がん検診はお受けできませんのでご了承ください。

## 高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種 締切せまる!!

平成30年度の高齢者肺炎球菌ワクチンの締切は、平成31年3月31日です。

肺炎予防は以下の理由からとても大切です。

- ①肺炎は日本人死因の第3位です。
  - ②肺炎による死亡者の約95%は65歳以上の方です。
  - ③肺炎は発症後に、急激に症状が進むことがあります。
- 今年度までは、年度内に65歳から100歳まで5年ごとの節目の年に公費助成の対象となっていました。しかし4月から

は、年度内に65歳になる方のみが対象となります。

各市町村から、高齢者の肺炎球菌ワクチンの定期接種の案内がご自宅に届いている方は、是非ご予約ください。

※)今までに、肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方が公費助成の対象です。



## ケアセンターすこやか

### 何気ない会話も大切に



介護の法律が変わる度に内容は増えて支援時間は減るのが、私たちヘルパーの頭の痛いところ。ただ決められた作業だけするのではなく、もっとお話しを伺い生い立ちや暮らしぶりを理解出来たらと思いつつ、時間に追われるのが現実です。特に訪問介護では何気ない会話の中にヒントが見え隠れします。行政には実生活に基づく視点で改正してもらいたいと思います。

ヘルパーステーションすこやか 訪問介護員

## デイケアすこやか



1月のクラフトは、ガチャガチャのカプセルと新聞紙を使ってイノシシの起き上がりダルマを作りました。



**インフルエンザが流行中です。**  
手洗い・うがい・マスクの着用の協力ありがとうございます。

レクリエーションでは、かるた、福笑、すごろくなど「正月遊び」をしました。昔懐かしい遊びに、笑顔が自然に溢れていました。

リハビリや介護のご相談があれば、**まずはお電話下さい。**  
川口診療所デイケアすこやか  
担当:須崎・久保 ☎048-252-5620

## こう4

### 「謎のバンクシー事件」 所長 内山 隆久



昨年、邦貨にして一億五千万円の絵「少女と風船」(作者はバンクシー)が英国で切り刻まれて、話題になったことがある。オークションの現場で落札された直後に、絵が突然自動的に動き出し、絵の下半分が短冊状に切り刻まれてしまった。当然、会場は騒然となった。「愛を切り刻め。ディレクターズ カット」という作者のメッセージもついていた。

バンクシーという画家は英国を中心に、世間を騒がせている芸術家で、氏名・性別・年齢など素性は不明。謎の人物である。あちこちのビルの壁や道路に絵を描く。カンバスには反戦や反権力的な絵画を描き、高値で取引されている。

折角描いた絵をオークションの時に切り刻む。作品価値を高めるための自作自演だったのか。そうだとすれば、自分の創作力に陰りが出てきたことを自覚したためだと見える。

さて、先日羽田に向かうゆりかもめの駅近くに張り巡

らした防潮扉の一角に「ねずみが傘を持っている絵」が描かれていた。A4サイズほどの小さい絵。見つけた人がバンクシーの絵に類似していると気付いた。色々の人が鑑定を試みているが、どうも本物らしい。バンクシーが来日していたのか。しかし、絵を描いている姿を目撃したという人は現れていない。英国で扉に描かれたものを輸入したが、途中では作業員が全く気付いていなかったのか。勿論、防潮扉の輸入経路などをこれから誰かが詳細な調査を始めるだろう。

日本でも、文化財を修復するときに、天井や襖裏紙に当時の職人が描いた絵が見つかることがある。茶飲み時間に描いた絵が、何百年後に世間の話題になるとは想像もしていない。

謎が謎を呼ぶ。ビルの壁や道路に無断で「落書き」をするのは違法である。バンクシー事件は人騒がせではあるが、「罪のない遊び」で人の心を和ませる話題でもある。