

11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	内山	♥今関	内山	永井	♥今関	当番医 (11/2、16、30)	休診
		内科二診	高橋	高橋	高橋	♥高坂	♥横田	鈴木 (11/9)	
		内科三診	平山 (糖尿病外来)	中川 (胃カメラ)	鈴木	♥中村 (糖尿病外来)	岸本	休診	
栄養相談 (10/7)	佐藤								
午後	14:00 ↓ 15:30	内科	内山	高橋	高橋	休診	岸本	休診	
		往診	高橋	♥今関	鈴木	永井	♥今関		
夜間	18:00 ↓ 20:00	内科	休診	当番医	休診	永井 河野 (11/7、21)	石川	休診	
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・木 午前		禁煙外来 毎週月・火・水曜日 午後		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・変更のお知らせ

○11月4日(月)／振替休日、○11月23日(土)／勤労感謝の日
*藤本医師は10月末で退職しました。

- オレンジカフェ 11月20日(水) 14時～ 横菅根公民館
- いっどこ体操 11月7日(木)、11月21日(木) 14時30分～ 診療所待合室

医療と暮らしのなんでも相談

11月28日(第4木曜日)
18時～19時

医療費等で困りの方はご相談ください。

送迎サービスのご案内

通院が困難な方に無料送迎を行います。(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。

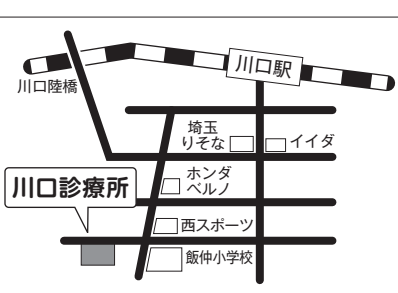
川口診療所と協同病院の連絡バス時刻表

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

※土曜日のバス運行はありません

在宅介護の方に定期的な往診をおこなっています

在宅療養で定期的な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。まずはお相談下さい。



川口診療所だより

きゅーぽら

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

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



インフルエンザワクチンのよなし...2

インフルエンザウイルスは毎年のように変異しながら流行します。ワクチンはそのシーズンの流行を予測して製造され、10月初めに接種できるようになります。

前号ではワクチン接種の効果的な接種時期(通常12月中旬までに終わらせる)と、接種後の免疫持続期間(2週間から効果発現し5ヶ月くらい)についてお知らせしました。

今号では引き続き、お問い合わせの多い内容についてお答えします。接種の際の注意点としてお役立て下さい。

ともあるため「接種要注意者」になっています。

卵でアナフィラキシーを起こした方は「接種不適当者」で接種はできませんが、それ以外であれば(全身症状を起こしたことがなければ)、接種することができますので、ご相談ください。



別の種類の予防接種を受ける場合の接種間隔は?
生ワクチンの接種を受けた場合は中27日以上(4週間後以降)空ける、不活化ワクチンを受けた場合は中6日以上(1週間後以降)空ければ、次のワクチン接種が可能です。

生ワクチン: 麻疹、風疹、MR(麻疹・風疹)、水痘/帯状疱疹、おたふくかぜ等
不活化ワクチン・トキソイド: インフルエンザ、肺炎球菌、A型肝炎、B型肝炎、破傷風トキソイド等

予防接種後は安静にしてお風呂に入らない方がいいですか?

予防接種を受けたあと通常30分間は、診療所内で様子を観察します。アナフィラキシー等の重篤な副反応や失神等は、大体この間に起きるからです。

特別な体調変化がなく、予防接種後1時間経てば、入浴して差し支えありません。いつも通りの生活で構いませんが、水泳やマラソンなどの激しい運動は避けましょう。

妊婦はインフルエンザワクチンを接種しても大丈夫ですか?

生ワクチンは妊娠中に接種することはできませんが、インフルエンザワクチンは不活化ワクチンのため、接種することができます。ただし、妊娠初期は避けた方がいいと通常は考えられています。妊婦健診を受けている医療機関で相談しましょう。

また授乳中の方は、母乳中にワクチン成分が分泌されたとしてもごく僅かで、乳児に影響はないと言われています。

インフルエンザワクチンを接種したら「かぜ」をひいたり「インフルエンザ」にかかることはない?

「かぜ」とはかぜ症候群のことで、非常に多くの病原体によって生じた軽い症状の総称でインフルエンザとは異なります。インフルエンザワクチンはインフルエンザウイルスにしか効果を発揮しません。

また、不活化し病原性をなくしているため、ワクチンが原因でインフルエンザを発症することはありませんが、ワクチンの効果についての研究によると、65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者の34~55%発病を阻止し、82%の死亡阻止効果があったとされています。従ってワクチン接種を受けた方であっても、インフルエンザウイルスに感染し、発病することはありません。

卵アレルギーでも大丈夫ですか?

インフルエンザワクチンは、その製造過程で発育鶏卵を用いています。現在では、鶏卵由来成分はごく微量に残っているのみですが、稀にアレルギー症状が起こるこ

※当診でも摂取受付しています。お早めにお申し込みください。

地域思考ケア 家庭医 高橋 慶

診療所の外に出て地域の問題を発見し解決することも家庭医の大切な仕事の一つです。これを地域志向ケアといい、問題の発見と解決のためにいくつかのモデルがあります。今回はその中でCOPCモデルを簡単に説明します。COPCモデルは次の4段階で構成されます。

①地域を決める→②問題を探る→③解決方法を考えて実施する→④評価する

その中で③の解決方法を考える段階までを「地域診断」といいます。またこのモデルでは地域の人々を巻き込むことが重要とされています。



10月に診療所に研修に来ていた遠藤医師が地域の組合員さんのご協力もいただきCOPCモデルで地域診断を行いました。横曽根地域の外国人の状況を分析し、埼玉県の中でも川口市が、川口市の中でも横曽根地域に多くの外国人の方が居住されており、医療福祉における多くの困難を抱えていることがわかりました。診療所で検討した解決方法として、診療所に来院された外国人の方の言葉の壁が低くなるように、通訳ボランティアをお願いする、スマートホンの翻訳機能を活用するなどの案が出ました。これから具体的な解決策を決定していくところですが、地域志向ケアの視点を用いて地域にさらに貢献できる診療所を目指したいと考えています。

今日からあなたもフレイル予防 その②

Q 加齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態「フレイル」の3つの要因はなに？

A 「からだ・こころ・つながり」が3つの要因です。

- からだ**：筋力の低下
(動作が遅い、転びやすいなど)
- こころ**：認知機能の低下(心がふさぎこむ、忘れっぽい)
- つながり**：閉じこもり(孤独 だれとも話ることがない)
ひとつでもあてはまることがあれば、「フレイル」のはじまりかも。
さあ、今回は「フレイル予防」についてです。

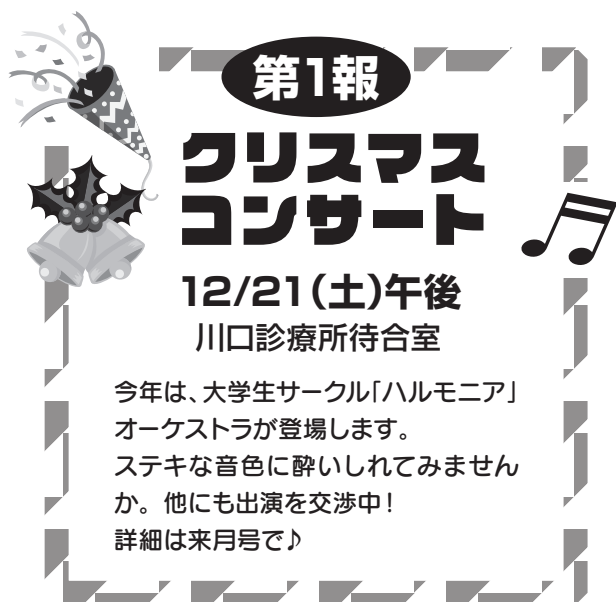


第1報

クリスマスコンサート

12/21(土)午後
川口診療所待合室

今年は、大学生サークル「ハルモニア」オーケストラが登場します。ステキな音色に酔いしれてみませんか。他にも出演を交渉中！
詳細は来月号で！



『腹部超音波検査』の前はなぜ食事してはいけないの？

腹部超音波検査(エコー検査)は、肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓を主に観察します。

食事をしない理由の一つとして、胆汁を貯める胆嚢は食事をしてしまうと胆汁を総胆管から十二指腸に排出し収縮してしまいます。この状態では胆嚢の病変「胆石」や「胆嚢ポリープ」などが観察しにくく不明瞭になってしまうために空腹時(検査時間から6時間空ける)をご案内しています。

二つ目として、膵臓は胃の裏側に位置するため、胃に内容物があるときはそれが膵臓の観察を阻害してしまうためです。検査方法として水を100~200ml飲んで検査することもありますので、お茶や水は検査前でも小さなコップ一杯程度なら摂取して頂いても検査には支障がありません。

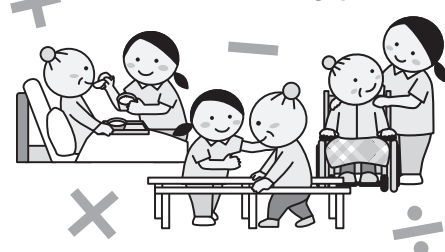


ただし、牛乳や乳製品が入った飲料は避けてください(胆嚢が縮んでしまうため)。他にも検査のことで分からないことはお気軽に診療放射線技師までお聞きください。

診療放射線技師 近藤高生

ケアセンターすこやか

思いやり算



たす けあうと大きな力に
ひき 受けると喜びが生まれる
声を かける と一つになれる
いた わる と笑顔は返ってくる

人を笑顔にする「たし算、ひき算、かけ算、わり算」算数を介護のケアに置き換えて専門職としての知識と技術を持って、私たちにしか出来ない介護をこれからも届けていきます。

ヘルパーステーションすこやか
訪問介護員

介護のご相談はCCすこやかへ
☎048-299-8000
ヘルパーさん随時募集!!
笑顔で一緒に働きませんか?

デイケアすこやか

森田さん、お疲れさまでした!



永年、デイケアの送迎業務担当をしていた森田さんが10月で退職となりました。明るく元気に、いつも笑顔で利用者さまと接してくれました。長い間ありがとうございました。いつでも遊びに来てくださいね。

午後の時間は集団ゲームやリハビリ体操、カラオケ、習字、塗り絵、クラフト作業、麻雀など毎月担当職員が考えています。何か希望のレクがあれば教えて下さい。



インフルエンザ予防接種

毎年インフルエンザ流行時期に備え、11月末までにインフルエンザワクチンの予防接種をお願いいたします。今年もインフルエンザ発病ゼロ!を目指します。

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

コラム

「フレイルに対処するには？」

国連(WHO)では、65歳以上の高齢者が全人口に占める割合を高齢化率と定義している。高齢化率が14%を超すと「高齢社会」といい、高齢化率が21%を超すと「超高齢社会」という。我が国では、超高齢社会が2025年から始まり2040年にはその頂点に達すると報告されている。

加齢に伴って身体的に衰えてきた状態が、介護や生活支援で再び健康な日常生活を取り戻せることを「フレイル」と言っている。高齢社会になると必然的にフレイルが増加する。高齢期になり身体の各所の機能や予備能は低下し、様々なストレスに対する抵抗力も弱くなり生活機能が衰えてくる。

フレイルは

- ①「**身体的フレイル**」：筋力低下で動作の俊敏性がなくなり転倒しやすくなるような場合
- ②「**精神・神経的フレイル**」：認知機能障害やうつ状態などがあり、一人では判断を下すのが難しくなる場合
- ③「**社会的フレイル**」：独居の状態や経済的な問題点があり、自分のみでは解決するのが難しい場合

の3つに分類されている。

幸いなことに、わが国では介護保険制度があり、完全ではないものの、フレイルに対しても多職種での介入がなされ、相応の効果を上げている。プレフレイル(フレイルになりそうな時期)に短期間の一寸した手助けがあれば、転倒・骨折・認知症の発症・施設入所などが予防できる。毎日生活を送っている所で長く暮らし続けられる。バランスの良い食事をとること、適度な運動を繰り返すこと、多くの人と笑顔で毎日会話を交わすことが、プレフレイルやフレイルになることを予防する基本となる。

残念なことに、介護の介入による真の有効性を示す具体的な数値がない。評価の値がなければ、科学的な検証や国際的な信頼性に耐えられない。今後は、科学的な実証に基づいたデータを積み重ねるとともに、皆さんから具体的な意見を取り入れて、世界の介護ケアモデルと称賛される充実したものに育て上げたい。



所長 内山 隆久