

2月に入り梅のつぼみがふくらみ春の気配を感じるようになってまいりました。昨年クリニックの裏にサービス付き高齢者向け住宅「福朗」を開業し、お陰様で1年が経とうとしています。この冬はインフルエンザが蔓延しましたが「福朗」入居者の皆様には流行もなく安堵しております。今後さらにクリニックとの連携を深め、安心して暮らして頂けるよう健康面や生活の面をご支援していきたいと思っています。

さて皆様は今年に入って何か新しい事を初めましたか？福朗では書道、折り紙、カラオケ、御茶会などの色々な行事を毎月行っています。さらに今年から俳句の会も加わり和気あいあいと楽しんでいます。この俳句の会に私も参加させて頂き俳句作りに初挑戦です。恥ずかしながら初めての句を披露させて頂きます。

獅子舞にかまれて泣く子祈る母 (新町の獅子は秋に舞いますが獅子舞は1月の季語だそうです)  
脳の活性化にも新しい事に挑戦してみたいはいかがでしょうか。 「福朗」管理者 家村 フミヨ

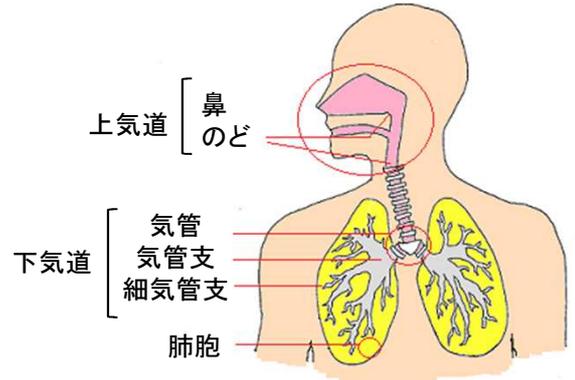
## その咳どんな「せき」？もしかしたら肺炎？

私たちは鼻や口から空気を吸い込み肺の肺胞(はいほう)という所に酸素を送り、同時にからだの中の二酸化炭素を吐き出しています。この空気の通り道を気道(きどう)といいます。この気道に空気の流れを妨げるような変化が起こると咳が出ます。

「せき」をすると一番に思いつく病気は「かぜ」です。「かぜ」は鼻やのどの上気道に病原体が感染して起こるものがほとんどです。更に病原体が深く侵入しひどくなると下気道にダメージを起こします。それが気管支炎や肺炎です。肺炎は日本人の死因の4位で、がん、心臓病、脳卒中に続いて毎年12万人以上の命を奪う決して油断してはいけない病気です。

### ◆どんな病原体が肺炎をおこす？

1. 細菌性肺炎: 肺炎球菌、インフルエンザ菌(インフルエンザウイルスとは違います)などで、肺炎の患者さんの4人に一人は肺炎球菌が原因です。
2. 非定型肺炎: マイコプラズマ、クラミジアなどで起こります。比較的若い人にも感染する傾向にあります。
3. ウイルス性肺炎: インフルエンザウイルス、RSウイルス、アデノウイルスなどで起こり、しばしば重症化します。肺炎の6人に一人がウイルスでおこります。



### ◆肺炎を疑う症状

1. 咳や色のついた痰を伴う風邪症状が長引きひどくなる
2. 悪寒や寝汗を伴う高熱が出るようになる
3. 息苦しく、筋肉痛(押さえると痛い)でない胸の痛みがある
4. 倦怠感が強く、食事、水分量が減ってくる等

### ◆肺炎の予防

1. 手洗い、うがい等 病原体を寄せ付けない工夫
2. 禁煙をし、糖尿病など持病のコントロールと十分な休養を含めた規則正しい生活やバランスよく食事を摂るなど抵抗力を保つ工夫
3. 適切な時期にインフルエンザや肺炎球菌の予防接種

## 肺炎球菌予防接種はお済みですか？

平成26年10月1日から、対象者(節目の年齢となる方65.70.75.80歳...)、希望者に肺炎球菌予防接種が始まりました。

### 予防接種を受ける事でのメリット

- ①肺炎球菌の感染する確率を減らす為、肺炎に進行しない
  - ②肺炎に進行しても症状が軽くなる
- ※1回の接種で5年以上効果が持続すると言われています。

### 接種費用

ハガキが届いている対象者の方は、4600円(市からの補助あり) 対象外の方は7500円です。

H26年度対象の方は、H27年3月31日まで接種できますので、ハガキが届いてまだ接種されていない方はお早めに接種して下さい。

予防接種予約・質問がございましたら、スタッフまたはお電話にてお尋ね下さい。

健康に良いと知り、ここ2年程続けている事があります。それは「朝食前に豆乳か牛乳にりんご酢を大さじ1杯混ぜて飲む」です。(はちみつを大さじ1杯加えると飲みやすくなります)

酢は血糖値の上昇を抑えてくれる働きがあるそうです。始めようと思ったきっかけは、主人が糖尿病の血筋で血糖値が高め、それにメタボリックシンドロームということもあり、続けてほしかったのですが、酢が苦手な主人は断念してしまいました。話がそれましたが、酢には他にも内臓脂肪の減少、血圧を下げる、便秘解消、疲労回復などの効果もあるそうですよ。 池田