

午前 9:00 ~ 12:00
(初診午前 11:30 まで)

午後 2:30 ~ 6:30
※日曜のみ午後 3:00 ~ 6:30
(初診午後 6:00 まで)

日	月	火	水	木	金	土
☺	☺	☺		☺	☺	
☺	☺	☺		☺	☺	

2012年 3月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 全日	5 全日	6 全日	7 休診	8 全日	9 全日	10 休診
11 全日	12 全日	13 全日	14 休診	15 全日	16 全日	17 休診
18 全日	19 休診	20 休診	21 休診	22 全日	23 全日	24 休診
25 全日	26 全日	27 全日	28 休診	29 全日	30 全日	31 休診

★19日(月)は、メンテナンスのため休診させていただきます。20日(火)は、春分の日のため休診させていただきます。

★19日～21日は3連休になりますのでお薬等の不足やお間違いにご注意ください。

2012年 4月

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 全日	4 休診	5 全日	6 全日	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 全日	13 全日	14 休診
15 全日	16 全日	17 全日	18 休診	19 全日	20 全日	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 全日	27 全日	28 休診
29 全日	30 休診					

★30日(月)は祝日として休診させていただきます。お間違のないよう、お願いいたします。

当院サイトにも情報を掲載しています。
どうぞご利用ください。



あずさわせいけい ひとつこむ
<http://www.azusawaseikei.com>

〒174-0051
東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエクリニックビル 5F・6F

TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

あずさわ通信 第39号 [2012.03.01 発行]

あずさわ おもてなしの医療

発行元: 小豆沢整形外科



まだまだ怖い肺炎。予防が大切です

ご存知ですか？ 肺炎球菌ワクチン

日本人の死亡原因の第4位が肺炎。年間10万人以上の方が肺炎で亡くなっており、その95%は65歳以上の高齢者です。高齢者の方の肺炎は症状がハッキリ出にくく、診断が遅れて重症化しやすい上、最近では抗生物質に効きにくい耐性菌が増えつつあることから、予防が大変重要です。肺炎の4割は「肺炎球菌」という細菌が原因で、肺炎の予防に「肺炎球菌ワクチン」の接種が推奨されています。

ワクチンで免疫力アップ 重症化を阻止

肺炎球菌ワクチンは、最も頻度の高い肺炎球菌による肺炎の80%に重症化を防ぎ、約20%は肺炎発症を予防できると推定されます。ワクチン接種の後、約4年間は肺炎球菌に対する有効な免疫レベルを維持しますが、5年を過ぎると免疫力は低下していきます。以前このワクチンは、「一度打ったらもう次は出来ない」とされていましたが、2009年以降、前回ワクチン接種から5年以上経過した場合は2度目の接種が許可されました。

65歳以上の方で、更に心臓・肺・腎臓・肝臓に病気をお持ちの方や、脳卒中の既往や糖尿病のある方は、是非受けていた方が良いでしょう。

アメリカでは65歳以上人口の半数以上が接種を済ませていますが、日本ではまだ10%程度と普及が遅れています。

このワクチンは安全性も非常に高く、重い副作用の報告は非常に稀です。腕への皮下注射で行い、針を刺した部分に痛みや腫れが現れることがありますが、2-3日で消失しますので心配ありません。

どうすれば受けられるの？

多くの病院・医院で、医師に相談すれば受けられます。

当院、小豆沢整形外科でも2005年の開設以来、肺炎球菌ワクチン接種を行ってきました。あらかじめお申し込みいただき、予約の日に接種いたします。年中いつでも可能ですが、インフルエンザワクチン接種を受けた場合は1週以上間隔を空ける必要があります。

尚、健康保険は適用されず、費用は自費となります。詳しくはお気軽に医師や看護師にご相談下さい。



アレの消毒も忘れずに! 万全の風邪予防対策を。

注意しているつもりでも、つい風邪(およびインフルエンザ)は引いてしまうことがありますね。しっかりと予防するために、もう一度環境と生活習慣を見直してみませんか?

湿度管理

まず湿度が重要です。ウィルスは非常に細かい粉のようなもの。

湿度が高ければ、ウィルス粒子が水分子とくっついて大きな塊となって落ちます。しかし乾燥しているとウィルス粒子は長く空中に漂ってしまい、それを吸い込んで感染しやすくなるのです。

湿度50%以上では10時間以内に殆どのウィルスが落下するのに対して、湿度35%以下では部屋内のウィルスは24時間たっても相当数が空中を漂っています。



接触感染のポイント

人がよく触る物には全てウィルスが付着している可能性があります。

ドアノブ、テーブルの上、電車の手すり、つり革、エスカレーター手すり、エレベータのボタン、水道蛇口のハンドル、などは全て危険と考え、なるべく触らないよう注意。

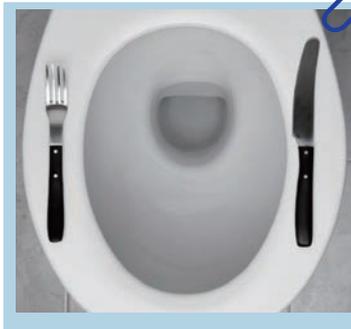
あなたの超不潔な持ち物

最近増えた接触感染経路が、携帯電話やPCなどの電子機器。

携帯電話やスマートフォンは、どこへでも持ち歩き頻繁に触るので、行動するあらゆる場所で触った細菌・ウィルスを全てくっつけている可能性があります。携帯電話の表面には一般的な**洋式便座の70倍**もの雑菌が付着していたとの調査報告があります。もし食卓に公共の便座が乗っていて、その便座を触った手で食事しろ、と言われたらきつと抵抗感があるはず。でもあなたは、便座の70倍の細菌が付いた携帯電話をテーブル上でいじりながらランチのパンを食べていませんか?

パソコンのキーボードも要注意。職場のパソコンは複数の人が使うので、風邪を引いた人の鼻水が付いているかもしれません。

ハイテク製品は一見キレイですから、清潔と勘違いしてしまうところが落とし穴です。



追加の対策

これらの事実を認識した上で、有効な風邪予防法を提案します。

基本の「手洗い」「うがい」「体調管理」は当たり前。更に実践すべき対策として、

- ① 湿度計と加湿器を設置して湿度を1日中、50-70%にキープする。特に就寝中の湿度が大切。寝る前に加湿器タンクの水の補充を忘れずに。
- ② 手洗いだけでは不十分。ドアノブ、取っ手、テーブルなど、よく手の触れる部位もアルコールティッシュで消毒する。
- ③ 携帯電話の消毒: 携行ウェットティッシュを持ち歩き、こまめに消毒する。食事中や食事前にはなるべく携帯はいじらない。
- ④ 塩水うがい: 迷信にあらず。米国メイヨークリニックの研究で、塩入りぬるま湯うがいの風邪予防効果は科学的に立証済み。一般的うがい薬よりも有効だった。
- ⑤ マスクの利用: 喉・鼻粘膜を潤し、気道の免疫力を維持。外出時は勿論、睡眠時にもお勧め。マスクを通過する空気は保温されるので体温維持にも役立つ。

いずれも安い費用で実行可能です。まだまだ油断は禁物。万全の態勢で風邪予防をされて下さい。

町内再発見 道端の神様 その②

今月で紹介するのは、小豆沢2丁目東武ストアさんの入口西側のすぐ向かい、塀の窪みに佇んでおられる浮彫の仏様です。高さ1mくらいで、前回ご紹介した仏様と大体同じサイズの小さな仏像です。

6本の腕があり、うち4本の手にはそれぞれ武器を持ち、足元には言う事を聞かない天邪鬼(あまのじゃく)を踏んづけて懲らしめておられます。ちょっと怖い顔をしていて、悪を睨んで街の中を監視してくれているようです。

知らないといついつい通り過ぎてしまう仏様ですが、今度東武ストアさんにお買い物に行かれた時には見つけてあげて下さいね。

ではみなさん、来月もお楽しみに!

