



< 肺炎球菌ワクチン 行っています >

料 金 7,000円

接種場所 太田メディカルクリニック

* 肺炎球菌ってなに？

日本人の高齢者のうち約3～5%の人の鼻やのどの奥に細菌が常在し、肺炎などの肺炎球菌感染症を起こすことがあります。肺炎に最もかかりやすい原因菌が、肺炎球菌と言われます。

肺炎は日本人の死因第3位に挙げられ、亡くなる方の約95%は65歳以上です。肺炎球菌ワクチンを接種することにより、肺炎球菌によって起こる肺炎などの感染症を防ぎやすくなります。



* 高齢者の肺炎球菌ワクチン助成金について

下記2つの条件に全て当てはまる方は、肺炎球菌ワクチンの助成金対象となります。

① 今までに成人用肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

② 平成29年度に下記の年齢になる方

65歳	70歳	75歳	80歳
85歳	90歳	95歳	100歳



☆ 今年の助成金対象の接種期間は、平成29年3月31日までです。

助成金対象の方は、市町村から問診票が届きますので、問診票に記入してお持ちください。(助成金は市町村によって異なります。)

☆ 肺炎球菌ワクチンの接種には、事前のご予約をお願いしております。

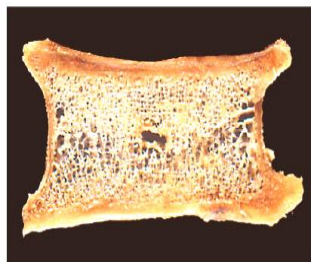
接種をご希望の方は、受付窓口もしくは 0574-26-2220までご連絡ください。

…骨粗しょう症について…

◆ 骨粗しょう症とは？ ◆

骨粗しょう症とは、骨量の減少、骨質の劣化によって骨折しやすくなる病気です。健康な骨の内部には、たくさんの棒状の骨が縦横に連結し、強度を保っています。骨粗しょう症になると、棒状の骨が細くなったり、切れたりすることもあります。また、太さが変わらなくても弱くなってしまい、もろくスカスカの状態です。折れやすくなります。

丈夫な骨



骨密度が低く
スカスカの骨



写真提供：浜松医科大学 名誉教授 井上哲郎先生

骨粗しょう症は、高齢になってから発症することが多い病気で、高齢化が進む日本では患者数が増加傾向にあります。総人口の10%である1300万人が骨粗しょう症とも言われます。たとえ症状が出ていなくても、腰痛や骨折などを引き起こす危険性が高いとされる予備軍を含めると2000万人に至るとも推測されています。また、性別では圧倒的に女性が多く、50歳代から急速に増え始め、発生頻度は男性の約3倍とされています。

◆ 骨粗しょう症の原因 ◆

① 骨の新陳代謝のバランスが崩れる

体の中で絶えず古い骨は溶かされ、新しい骨が作られています。加齢や閉経などにより、骨吸収によって溶けた部分を新しい骨で埋める骨形成が足りなくなり、骨の量が減ってしまうことがあります。

② 血液中のカルシウムが不足する

体内のカルシウムの99%は骨に、残りの1%は血液に含まれています。しかし、血液中のカルシウムが不足すると、骨に蓄えられたカルシウムが溶け出し、骨密度が減ってしまいます。

③ コラーゲンが劣化する

たんぱく質の一種であるコラーゲンは、骨の体積の約半分を占めています。カルシウムだけでなく、コラーゲンの劣化・減少により骨粗しょう症に繋がります。

◆ 年代別の予防対策 ◆

★ 10代・・・骨の貯金を！

骨量は10代のうちに増加しやすく、20歳前後でピークを迎えます。骨量を増やすために、荷重のかかる運動も積極的にを行い習慣としましょう。



★ 50代・・・閉経による女性ホルモン低下

50代で多くの女性は閉経を迎え、骨の形成を促進する女性ホルモンが急激に減少します。更年期障害が起こりやすい時期でもあるため、骨粗しょう症とともに女性特有の変化への配慮が必要です。骨粗しょう症検査を受け始めましょう。

★ 60代・・・自分の体力を過信しない

老化に伴い骨は弱くなります。筋力やバランスも低下しているため、ちょっとしたことで転倒し骨折します。自分の体力を過信せず、無理なく体を動かしましょう。

★ 70代以降・・・住環境の設備

高齢者の多くは、家の中で転倒・骨折しています。現在の住環境を見直して、手すりをつける、段差を無くす、照明を増やす等の対策をとりましょう。

◆ カルシウムを多く含む主な食品の目安 ◆

プロセスチーズ (2枚) 252mg	木綿豆腐(1/2丁) 18mg	ひじき(1鉢) 140mg	小松菜(1鉢) 105mg
牛乳(1杯) 220mg	厚揚げ(1/2個) 144mg	さくらえび (大さじ2)120mg	チンゲンサイ (1鉢) 84mg

※ バランスの良い食事、適度な運動、太陽の光を浴びることなどを心掛け、カルシウムを上手に吸収し、骨粗しょう症を予防しましょう。

👩👩👩 新入職者紹介 ~よろしくお願ひします~ 🐣🐣🐣

<大田病院 看護師> 藤田 直

4階病棟でお世話になっております。出産・育児でブランクがありますが、患者様が安心して療養生活を送れるよう、早く業務に慣れ頑張りたいと思いますので、よろしくお願ひします。

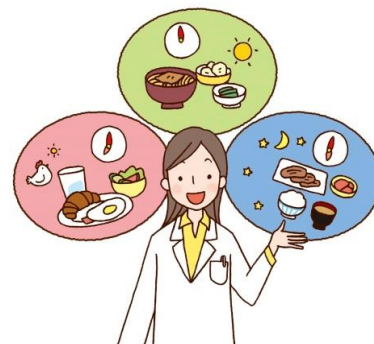
<経営企画室> 渡邊 真奈美

本格的に働くのは20年ぶりになります。まだまだ勉強不足でご迷惑をおかけすることもあります。業務をスムーズに行えるよう、そして患者様に安心して受診して頂くためにお役に立てるよう、精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願ひ致します。

私たちの職場紹介 ～ 栄養科 ～

栄養科では、安全で安心な美味しい食事の提供を基本に、食事を通じて疾病の回復・予防に貢献できる栄養管理を行っています。献立は季節の食材を使用し、毎週2回の選択メニューと月1回の行事食を取り入れています。

食事は、真空調理法※のために開発された厨房システムで調理し、病棟パントリー方式を取り入れ、患者様の顔を見て温かい食事の提供を行っています。また、患者様のお食事が個々に適しているか、栄養状態が良好に保たれているかを判定し、医師・看護師・薬剤師その他の医療スタッフ等と相談し、改善する計画を立てています。



※ 真空調理法

食材を真空パックし、袋のまま低温度(55℃～90℃程度)で調理する方法です。肉・魚・野菜・果物などに使用されています。もともとは、フランスの三ツ星レストランで、フォアグラの調理の効率化を目的として発明された調理方法です。ホテル・レストラン・病院・高齢者施設などで適用されています。

～お食事でお困りの方、不安がある方への栄養相談～



入院、外来の患者様を対象に管理栄養士による栄養相談を行っています。患者様の状態に合わせて、糖尿病、腎臓病、循環器疾患、手術後、嚥下機能の低下、その他多様な疾患に対応しています。

栄養相談は予約制となっておりますので、ご希望の方は、主治医へ「栄養相談をしたい」とお気軽に声をお掛け下さい。

☆☆☆ 中部台ケアセンター イベント情報 ☆☆☆

2/16 (木) アロハの日 新永会様による 三味線演奏

★ お願い ★

診察を受ける時には 診察券を

月の初めには 保険証をお持ちください。



あとがき まだまだ寒い日が続きますが、皆さん風邪をひいていませんか？十分な睡眠をとり、体力を回復させることが、風邪の予防対策になります。

次号の発行は3月6日の予定です。

経営企画室