

ほほえみ



第 131 号

2021.7.5発行

(医)録三会 美濃加茂市 太田町 2825
太田病院 Tel 0574-26-1251
クリニック Tel 0574-26-2220
中部台ケアセンター Tel 0574-23-1155
更紗 Tel 0574-23-1011
デイサービス 和 Tel 0574-24-0753
つるかめ訪問看護 Tel 0574-27-6535
居宅介護支援事業所 Tel 0574-23-0600
中部長寿支援センター Tel 0574-49-8591

新型コロナウイルスワクチン接種について



当院では、新型コロナウイルスワクチン接種を行っています。
現在は医療従事者、高齢者施設が終わり、7月1日からは65歳以上の方が
行われています。対象者は、予診票が届いた美濃加茂市にお住まいの方です。
ワクチンの供給状況によって、予約受付を行っています。

5～6月の電話予約では、多くの皆様に大変御迷惑をおかけしたことをお詫び
いたします。現在の予約の情報については、市役所からの案内や当院ホームページ
をご覧ください。

◆1人2回接種します◆

現在当院で行っているファイザー製のワクチンは、1回目の接
種日から、3週間目が2回目の接種日となります。

(例) 1回目：8月2日(月) 2回目：8月23日(月)
予約をする際は、必ず2日とも来院出来る日を選んでください。
2回目から7～10日位で抗体価が上昇し、有効となります。



◆副反応にご注意を！！◆

これらの症状は、1回目より2回目の接種時に多く発症します。

腕の痛み 84.3% 疲労 62.9% 頭痛 55.1% 筋肉痛 37.9%

寒気 32.4% 発熱 14.8% 下痢 15.5% 腕の腫れ 10.6%

発症時期 接種当日～翌日 持続期間 約1日～2日

参照 海外第I/II/III相試験(C4591001試験)及び国内第I/II試験(C4591005試験)

高齢者よりも**非高齢者に高い頻度で発症します。**

「次の日の朝まで平気だったのに、昼から急に熱が出て身体がだる
い・・・」このようなケースも珍しくありません。

接種直後から数日間は、ご自身の体調に注意して下さい。

何かありましたら、早めにかかりつけ医を受診してください。



夏の天敵 熱中症！ 普段の生活から対策を！

熱中症は軽い症状から、命にかかわる重症なものまでさまざまな症状がみられます。

以下の症状がでたら、熱中症にかかっている可能性があります。



◆熱中症の症状

- ①めまいや顔、身体のほてり。 ②筋肉痛や筋肉のけいれん。
- ③体のだるさや吐き気。 ④汗のかきかたがおかしい。
- ⑤体温が高い、皮膚の異常。 ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない。



◆熱中症予防のポイント

熱中症は時に死に至る危険な症状です。

普段から次のような予防をして、熱中症にならないように気をつけましょう。

①こまめな水分補給

暑い日は室外はもとより、室内にいてもじわじわ汗をかいています。人は軽い脱水状態のときに、喉の渴きを感じにくくなる場合があります。喉が渴いたと感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。

②体調を整える

風邪気味や睡眠不足など、体調の悪いときや疲れがたまっているときは熱中症になりやすいため、無理をせずに炎天下の外出や運動を極力控えるようにしましょう。

③暑さを避ける

外出をするときには、日傘や帽子を着用し、直射日光をできるだけ避けましょう。また、衣類に吸汗・速乾素材のものや熱を反射する白色系のものなどを取り入れることも有効です。室内で過ごす場合は、エアコンや扇風機を使用し、部屋の温度や湿度を下げるようにしましょう。

④暑さに備えた体づくり

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行い、身体が暑さに慣れるようにしましょう。

◆熱中症になったときには

- ①日陰やエアコンの効いた部屋など涼しい環境に移動。
- ②冷たいものを首やわきの下、足の付け根、足首などに当てる。
※これらの部位の近くには大きな血管があるので、そこに流れる血液を冷やすことで、全身を効率的に冷やすことができます。
- ③水分・塩分の補給をこまめに行う。



意識障害があったり、嘔吐していたりして水分が取れないような場合には、迷わずに病院を受診してください。また、新型コロナウイルスと症状が似ています。コロナと熱中症、どちらも予防を心がけて、楽しく夏を過ごしましょう！

*** 私たちの職場紹介 *** **～訪問リハビリテーション～**

つるかめ訪問看護ステーションに所属している理学療法士等が、病気や障害によって日常生活に支障を来している方に対してご自宅までお伺いし、その方にあたりハビリを考案・提供させていただいております。



現在、5名の理学療法士が在籍しており、いずれも病院や老人保健施設などで経験を積んだスタッフが訪問させていただいております。ご利用者は0歳～100歳、様々な病気や障害をもった方がいらっしゃいます。その方の状態に合わせて『寄り添えるリハビリ』を心掛けております。

スタッフ全員に向上心があり、毎週勉強会を開催しています。オンライン勉強会に参加したスタッフによる伝達会、実際のリハビリ場面をビデオ撮影して治療の意見交換など自己研鑽に努めております。

****ご利用の際は****

介護保険認定を受けている方は、担当のケアマネージャー様にご相談ください。
介護保険認定を受けていない方は、主治医にご相談ください。
ご不明な点がございましたら 090-2340-7580 までご連絡ください。



栄養科からのちょこっとアドバイス♪

～乳酸菌の働きについて～



①腸内環境を整える

乳酸菌は糖を分解して乳酸を作るため、腸内は酸性となります。酸性の腸内環境が苦手な悪玉菌は増加しにくくなり、また、体外から侵入する悪い菌にとっても居心地の悪い環境となるため防御にも繋がります。



②便秘改善

乳酸菌から作り出された乳酸は、大腸に刺激を与えて腸の運動を活性化させます。腸の運動を正常にして軟便や便秘などを改善する整腸作用があります。

③花粉症対策

花粉症は、花粉に対して免疫機能が異常に働いてしまうことが原因です。腸内環境が整うことで免疫機能が正常に働きやすくなり、花粉症対策になります。

④内臓脂肪の低減効果

乳酸菌の種類の一つ、「ガセリ菌」には、内臓脂肪の蓄積抑制効果があります。

☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

田中 浩行 医師 8月12日(木)～8月18日(水)

渡邊 友純 医師 8月16日(月)～8月21日(土)

廣田 卓男 医師 8月25日(水)

佐々木 晃 医師 8月30日(月)～9月4日(土)

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。

・・・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します・・・

★太田メディカルクリニック

休日急患診療所当番日のご案内★

*7月18日(日) 8月1日(日) 受付時間 9:00～16:30

急患の方は、太田病院救急外来(0574-26-1251)へご連絡ください。



あとかぎ

日差しが強く、暑い日々が続きますね。

暑さ対策、感染対策をしっかりとって、熱中症に気を付けて今年の夏を乗り切りましょう。次回の発行は9月6日を予定しています。

経営企画室

