

## 11月のカレンダー

3日 文化の日

7日 立冬

11日 世界平和の日

14日 世界糖尿病デー

15日 七五三

22日 小雪

23日 勤労感謝の日



11月

爽やかな秋晴れの日々を期待していましたが、曇り空や雨が多く秋雨前線とともに超大型台風21号が日本列島を北上しました。10月の週末は天候が悪く秋の行楽や行事の中止を余儀なくされた方も？慌しい選挙戦も台風とともに終わり、野党の乱立が選挙結果に大きく影響したようです。都会だけで大騒ぎして地方は取り残される一方との思いが強くなりました。暦の上では立冬、秋を満喫することなく冬になりそうです。今年はインフルエンザのワクチン株の変更があったりしてワクチンの製造が遅れ、また昨年より供給量も少なく例年の7~8割程度しか納品されないとの連絡が薬品会社からありました。11月1日から高齢者へのインフルエンザワクチン接種に対する市町村の一部負担の補助が開始され、一部の市町村は広域化が認められています。早めのワクチン接種をお勧めします。

## インフルエンザ

予防接種を受けましょう  
2017/2018 シーズンのインフルエンザHA ワクチンの製造株はA型2株およびB型2株の4価ワクチンです

## A型株：

A/シンガポール

/GP1908/2015(IVR-180)

(H1N1)pdm09

A/香港/4801/2014/

(X-263)(H3N2)

## B型株：B/ブーケット/3073/

2013(山形系統)

B/テキサス/2/2013

(ビクトリア系統)

B型株は、昨年度と同じ株です

## 診察室から

## 整形外科領域における再生医療

両生類のサンショウウオの脚は、切断しても切り口から成長して完全に再生します。しかも何度でも可能ともいわれています。一方ヒトを含む哺乳類は、そのような再生能力を持ちません。最近再生にかかわるDNA配列が同定され、哺乳類には存在しないことが報告されました。再生を担うDNA配列をヒトの細胞に導入することができれば、脚の再生も可能になるかもしれませんが、現時点では脚全体の再生は困難です。

現在iPS細胞や骨髄間葉系幹細胞などを用いた骨・軟骨・神経の組織再生に関する研究が盛んに行われています。軟骨移植に関しては、「自家培養軟骨ジャック」として既に製造販売されていますし、半月板損傷を対象とした自家培養滑膜幹細胞移植や、自家骨髄間葉系幹細胞の静脈内投与による脊髄損傷治療も治験が始まっています。

しかし、臨床応用を開始するに当たっては、安全性の証明が必要です。腫瘍化のリスク・移植細胞の免疫原性などの問題は避けて通れません。2013年には「再生医療安全性確保法」が成立しています。

—ミニ知識—

## 今月の栄養教室

テーマ：「高血圧と食事について」

日時：11月27日(月)

11:40～

場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

## 体を温める食材で冷え症改善！

食材には「体を冷やす食材」「体を温める食材」「中間の穏やかな食材」があります。冷え症の方は意識して「体を温める食材」を摂るようにしましょう。



## 体を温める食材

- 1 寒い時に摂れるもの 小松菜、みかん、クルミ、小豆、鱈
- 2 寒い地方で摂れるもの りんご、さくらんぼ、ぶどう、玉葱  
(逆に温かい地方で摂れる食材は体をひやすので注意！)
- 3 味の濃いもの えび、にら、にんにく、しょうが、味噌
- 4 色の濃いもの そば、黒砂糖、玄米、黒豆、黒ゴマ、南瓜
- 5 地中に向かって伸びる食べ物 人参、山芋、ごぼう、大根

朝夕冷え込み、日中の陽射しも弱まってきました。体を温める食材を上手に摂り、冬の寒さに備えましょう！

管理栄養士 河内



患者様の欄ももうけたいと思います。

患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。

