

12月のカレンダー



- 1日 映画の日
- 4日 人権週間
- 8日 針供養
- 10日 世界人権デー
- 21日 冬至
- 23日 天皇誕生日
- 25日 クリスマス
- 31日~1月3日 休診



暖冬かと思いきや、都心では初雪、11月の積雪は観測史上初とのこと、全国的にインフルエンザ流行の兆しもあり、一気に冬模様となりました。年末に向け、流行語大賞、紅白歌合戦などの話題取り上げられています。流行語大賞にノミネートされた言葉から、一年間の出来事を思い起こしますが、『それ何?』とピンと響いてこないことばもあり、紅白出場歌手名にも馴染みがなく、時代の波に乗っていないなあ〜と実感します。報道が多かったのは東京都の豊洲市場やオリンピック会場の問題、次期米国大統領候補の動向、韓国の政治スキャンダルなどですが、身近で気になるのは、熊本地震や鳥取や和歌山を震原とする地震、東北大地震の余震などに続いて南海トラフへの影響です。来る年も平和で安全な一年でありますように!!

肺炎球菌ワクチン・

インフルエンザ予防接種を受けましょう!!

肺炎球菌ワクチンは、平成27年4月1日から平成31年3月31日までの期間、**65歳 70歳 75歳 80歳 85歳 90歳 95歳 100歳**となる日の属する年度の初日から当該年度の末日までの間は、各自自治体から接種に対して補助が受けられる特例があります。

診察室から

向精神薬

ベンゾジアゼピン系薬剤の使用は、QOLの悪化や依存・離脱症状を来すことから社会問題化してきています。エチゾラム（デパス）やゾピクロン（アモバン）が向精神薬に指定され、投薬日数が制限されました。ベンゾジアゼピン系薬剤は、抗不安作用や筋弛緩作用や催眠作用などを期待して使用しますが、作用の強弱や半減期の違いによりメリット・デメリットがあり、医師—患者ともに適切な服用を心がけることが大切です。—ミニ知識—

作用	メリット	デメリット
抗不安作用が強い	気持ちが楽になる	問題解決しなくなる
催眠作用が強い	眠りやすくなる	ボーっとする生活
筋弛緩作用が強い	ほぐれてリラックス	転倒・誤嚥のリスク
半減期が長い	効果が長続きする	必要以上に長く効く
半減期が短い	キレがよい	効果を求めて連用

今月の栄養教室

テーマ：「糖尿病と食事について」  
 日時：12月25日（月）  
 11:40~  
 場所：1階食堂  
 どなたでもご参加ください。

インフルエンザを撃退しよう! No2

一段と寒さが厳しくなり、本格的な冬の到来ですね。前回に引き続き第2回目、インフルエンザ予防効果の高い食材をご紹介します。



【インフルエンザの予防効果が高い食材】

- ③ 良質のたんぱく質：たんぱく質は免疫の働きを保って免疫力をUPさせますが、不足すると免疫細胞が減り外敵が体内に入ってきた時攻撃する力が弱くなり、侵入されやすくなるので、1日3回の食事で動物性・植物性のたんぱく質をバランスよく摂りましょう。
- ④ チョコレート：チョコレートやココアに含まれるポリフェノールは、便秘・冷え性・睡眠障害にも効果があることは有名ですが、毎日ココアを飲んだり、チョコレートを食べるとインフルエンザの感染抑制効果があるようです。続けて摂取することで免疫力は高まるが、糖分も多く含まれるので、その摂取量は気を付けましょう!

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。