

# 平成吉作事情

Vol. 213 平成28年11月号  
〒930-0142 富山市吉作355  
吉田内科クリニック  
院長 吉田 雅一

## インフルエンザってどんな病気？ ワクチンでしっかり予防しましょう

### ● かせ症候群とインフルエンザの違い ●

	かせ症候群	インフルエンザ
発症時の症状	徐々に悪化	急激に悪化
発熱	なし。あっても37度程度	38度以上のことが多い
悪寒(寒気)	軽い	強い
症状・経過	上気道炎症が中心	全身症状が強い
合併症	少ない	肺炎などが起こり得る
発生状況	散発的	流行する

### 抗インフルエンザウイルス薬の使用目的は…

それ以上の重症化を防ぐことと、  
インフルエンザ症状の早期改善です。

### ウイルスの増殖を抑えてその量を減らす

すると…発熱やだるさなどのつらい症状が早く治ります。  
そうすれば…早くいつもの生活に戻れます。  
それに…周囲の人にうつしてしまう確率が減ります。  
さらに…病状が悪化しにくく、肺炎や脳症などへと重症化することを防ぎます。

※2015～2016年シーズンからB型株を2種類とも入れた「4価ワクチン」に変更されています。

### インフルエンザ予防接種を受けましょう。

※一般の方 1回 ¥4,000円

10/20(木)  
1/31(火)

高齢者インフルエンザ予防接種券をお持ちの方は  
自己負担金1,700円、もしくは無料(接種券に記載あり)

☆射水市の接種券も使えます!

職場などでの集団接種にも対応いたします。  
詳しくはご相談ください。



肺炎にならないようにするために、予防の一環として  
できることがあります。次の事柄を、ぜひ心がけてください。



インフルエンザ  
肺炎球菌  
ワクチン

### もう受けられましたか?

#### 特定健診・後期高齢者の健診・がん検診

は受けられましたか?  
まだ受けておられない方は受けましょう。  
期限は～12月28日(水)までです。

### 健康スローガン

家庭(うち)でも 社会(そと)でも  
よろこび見つけ みんなで防ごう 閉じ込めり

### 吉田内科クリニック あゆみ会 総会のお知らせ

☆日時: 11月19日(土)  
AM10:30～PM4:00

☆場所: 呉羽ハイツ  
☎(076)436-0191  
お風呂も入れます。

☆参加費: 5,000円

— 特別講演 —  
題目『人として』  
雲龍山 正興寺住職 原 智精氏



富山市堤町通り 正興寺  
ビハール富山代表  
原氏に講演をお願いしました。

## おたっしゅけ 『健康寿命を延ばす食生活・生活習慣』

同じ長寿でも、要介護状態の長寿ではなく、元気で自活している「健康長寿」でありたいものです。老化のスピードを遅らせ、いつまでも若らしくエネルギーに毎日過ごすには、何をすればいいのでしょうか?

### 食生活習慣

#### ▼野菜5皿+果物2皿

老化防止に役立つ、抗酸化作用の高い主な成分は、ビタミンE、ビタミンC、コエンザイムQ10など。これらは野菜や果物に多く含まれます。1日の摂取量としては、野菜5皿(350g)、果物2皿(200g)が目標です。

#### ▼朝食を食べる

100歳でも若々しく元気な人の食事を調査したところ、朝食に限らず、食事は欠食せずに1日3回食べると答えた人が9割いました。また、肥満の人がほとんどいなかったそうです。

#### ▼腹八分が適量

1999年、サーチュインというたんぱく質に長寿効果があると発表されました。このサーチュイン遺伝子は、空腹時に活性化することが判明。また、老化して欠けたり、順番が間違ったりした遺伝子情報を修復する働きがあったのです。

#### ▼よく噛む

よく噛んで食べると唾液がたくさん出て、「パロチン」というホルモンが分泌されます。パロチンは成長ホルモンの一種で、骨や歯を作ったり、皮膚の新陳代謝を促すアンチエイジング効果があります。

### レシピ ☆青菜のなめ苺和え☆

材料 小松菜 …………… 1/2束 (100g) 作り方 ① 小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。  
<2人分> なめ苺(瓶詰) …… 大さじ1.5 ② なめ苺と①を和える。

### 生活習慣

#### ▼筋トレ・ストレッチ…隙間時間の有効活用

加齢に伴う筋力の低下をいち早く感じ取るのが足腰、つまり下半身です。足腰の衰えは、転倒による骨折などの原因となります。運動をするために、わざわざ時間を作るのは難しいものです。生活の中の隙間時間を是非有効活用してみましょう。

#### ▼背筋を伸ばす…座り方、立ち方

猫背は背面の症状だけでなく、内臓の機能障害にもつながります。猫背はお腹をつぶしている状態なので、下腹部や骨盤内の内臓が圧迫されています。背筋を伸ばすだけで、内臓機能がアップし、呼吸が深くなるため循環機能も上がります。

#### ▼正しい歯磨き…口の中の清潔が全身を守る

高齢者の肺炎の多くは誤嚥性肺炎で、誤嚥により口腔内の細菌が気管支や肺に入ってしまうことで起こります。さらに歯周病原細菌は、血液中に侵入して増殖します。

#### ▼友達を作る…健康長寿のホルモン対策

他人とのつながりが、人を健康にする神経伝達物質を生み出すことが最近の研究でわかってきました。「オキシトシン」という幸せホルモンともよばれる物質です。オキシトシンは、他人とコミュニケーションをとると脳内で作られます。

管理栄養士 大畑 洋子



“あゆみ会” 会員様のご紹介



熊本 あい子 さん

ゲーム等の勝負事を真剣に取り組んで、達成するまで挑戦されたりされるお姿、いつもステキです。いつまでも、元気でレクリエーション楽しんでください。

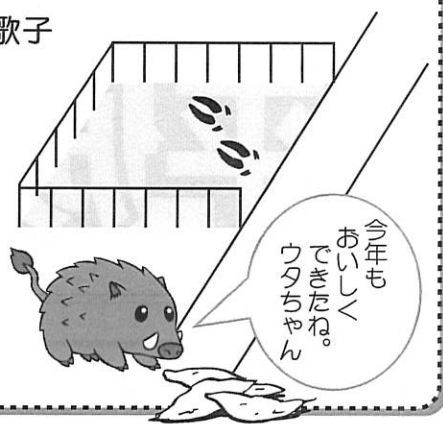


「秋の収穫」 開 歌子

さつまいもの収穫時期を前に「いのしし」対策の4000Vの柵を今年も準備!

正方形の背戸の畑を毎日見廻りし、足跡を見つける度に怖い思いをしながら、いも掘りをしています。

もしかしたら、いのししも道路側から入ってくるの?



新 人 紹 介



池端 章浩

8月から来ています。よろしくお話しします。

第6回 好きな四字熟語リレー

せい しん せい い  
「誠心誠意」 (氷見)

(意味) いつわりのない まことの心

あゆみ会に入りましたよう

◆あゆみ会とは…

仲良く病気と付き合いながら、健康な生活を目指し、楽しい交流を深める会です。

◆会 費 年会費3,600円

◆さかえ 日本糖尿病協会発行の健康月刊誌

※※平成29年度 更新よろしくお祈いします。 ※※



デ イ サ ー ビ ス あ ゆ み ・ 梨 の 花 だ よ り

8/17 (水) 法話会 (光蓮寺 百山純哉氏)



8/24 (水) 福王寺 (下村)



8/31 (水) 8月の誕生会



9/9 (金) 運動会



9/14 (水) 喫茶の日



9/25 (日) バーデン明日 (入善)



9/28 (水) 9月の誕生会



9/30 (金) 各願寺へドライブ (婦中町長沢)

