

銀座通内科クリニック ニュース

2023年 4月

あさひかわ福祉
生活協同組合

No.7

带状疱疹ワクチン接種のご案内

ー接種対象者は50歳以上で予約が必要ですー

■2種類の带状疱疹ワクチンの比較

名称	弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回（2か月後に2回目） 6か月後までに接種
発病予防効果	50%程度	90%以上
神経痛予防効果	65%程度	90%程度
効果の持続時間	5年程度	9年以上
副反応	接種部位の痛み、腫れ、発熱、水痘様発疹など	接種部位の痛み、腫れ、筋肉痛、疲労、頭痛など
接種できない方	<ul style="list-style-type: none"> 明らかな発熱や重篤な急性疾患のある方 ワクチンの成分に対しアナフィラキシーなど重度の過敏症のある方 妊娠している方 免疫抑制状態にある方 下記薬剤にアレルギーがある方（カナマイシン、エリスロマイシン） 上記の他、予防接種を行うことが不適当な状態にある方 	<ul style="list-style-type: none"> 明らかな発熱や重篤な急性疾患のある方 ワクチンの成分に対し、アナフィラキシーなど重度の過敏症のある方 上記の他、予防接種を行うことが不適当な状態にある方
費用	7,500円	22,000円×2回 (合計44,000円)
特徴	<ul style="list-style-type: none"> 1回で済む 値段が安い 	<ul style="list-style-type: none"> 免疫抑制剤使用中の方でも接種が可能 予防効果が高い 効果の持続期間が長い

効果や接種対象などに違いがあるので、必ず医師にご相談下さい。
詳しくは、当院へお問合せ下さい。

銀座通内科クリニック 電話0166-24-2233

50歳以上

带状疱疹

ワクチンで予防できます

带状疱疹は、皮膚に赤い斑点と小さな水ぶくれがまとまって帯状に現れます。発疹は痛みを伴ううえ、発疹が治った後も神経痛が残ることがあります。

50歳代から発症率が高くなり、80歳までの3人に1人がかかると言われています。

带状疱疹は、ワクチンで予防することができます。

現在、带状疱疹ワクチンには2種類があります。（左表）、当院で接種できます。

看護師長 南みゆき

ぼぎわら先生のひとこと

認知症になじむまい

「電車やバスでの外出ができるか」などについて尋ね、できないと答えた生活機能が低下している人は、要介護認定を受けやすい。歩くことが認知症予防に効果的、また、人の関わりが多いほど、健康に良いことも分かってきた。▽地域の人が集まって、お茶を飲みながら話をしたり、趣味の手ほどき

押し花ワークショップ

講師 清野知美

毎月第2・第4金曜日に押し花教室を開催しています。

お花の美しさをそのまま残せて、どなたでも簡単に素敵な作品を作ることができます。

色鮮やかな押し花をみているだけで、癒されて心が豊かになります。小物からフレームまで幅広くお選び頂きます。

レッスンの中には認知症予防講座も取り入れています。

それぞれに作った物をお友達にプレゼントしたり、記念日に頂いたお花もそのまま残す事も出来て思い出と共に楽しめます。

暮らしの中に
お花のパワーを
感じながら、ご一緒に押し花を楽しみませんか。



押し花ワークショップ 参加者募集中

開催日 毎月 第2・第4金曜日
 開催時間 10:00~12:00
 参加費 1,000円から
 場所/連絡先 みんなのカフェ銀座（銀ビル1F）
 電話 090-5221-3297
 (ご連絡は営業時間内をお願いします)



糖尿病と食事療法

管理栄養士 柴山 祐子

シリーズ③

基礎編

Q 糖尿病の食事療法って、難しいの
でしょうか？

A いいえ、そんなことはありません。
糖尿病の方も、そうでない方も、
適正なエネルギー量で、バランス
の良い規則正しい食事は皆さんに
とっての健康食です。

糖尿病の食事療法について、基本
的なことをお伝えします。
食事療法のコツ

- ◎ ゆっくり、よくかんで食べる。
- ◎ 3食規則正しく食べる。
- ◎ バランスよく食べる。
- ◎ 食事は腹八分目で。
- ◎ 夜遅く、寝る前には食べない。
出来そうですか。ちよつとしたこ
とですが、効果的なコツです。
- 時々、好きなものを食べても良
い日を作って、続けられるとい
いですね。

Q 糖尿病だと食べてはいけないもの
があるのでしょうか？

A いいえ、糖尿病だからと言って食
べてはいけないものはありません。
但し、高血圧のある方は、減塩が
大切です。糖尿病で腎臓の合併症
が進行すると、味付けは薄味を心
がけたほうが良いですね。(糖尿
病の方は、高血圧予防のため、男
性1日7・5g未満、女性1日
6・5g未満が目標です)

1日の適正なエネルギー量 (kcal) の計算

①標準体重の計算式 $\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$

②身体活動量

生活強度	1日の消費 エネルギー	生活内容
軽い労作	25~30(kcal/kg)	デスクワークが多い人
普通の労作	30~35(kcal/kg)	立ち仕事が多い人
重い労作	35~(kcal/kg)	力仕事が多い人

計算例：身長160cmでデスクワークが多い人（軽い労作）

【標準体重】 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 22 = 56.3(kg)$

【適正なエネルギー量】

$56.3(kg) \times 25 \sim 30(kcal/kg) = 1,400 \sim 1,700(kcal)$ と計算できます。

Q どれくらい食べられるのですか。
A では、1日当たりの適切なエネル
ギー量の計算をしましょう。
体格(身長・体重)と身体活動で、
1日の適正なエネルギーが決まり
ます。性別・年齢・血糖コントロ
ール・合併症があるかないか、な
どによって次の計算式にあてはめ
ます。実際には主治医と相談が必
要です。

バランスのとれた食事

エネルギーのもととなる3大養
素とは、炭水化物・たんぱく質・
脂質です。

◎炭水化物：ブドウ糖となり、私
たちのからだのエネルギー源とな
ります。

◎たんぱく質：筋肉や臓器など、
からだをつくる栄養素です。

◎脂質：からだのエネルギーとな
り、ホルモン、細胞などをつくる
材料となります。からだのなかで
は欠かすことのできない栄養素で
す。

また、骨や歯の材料となるのはカ
ルシウム、からだの働きを正常に
保つ、鉄・銅・亜鉛などのミネラ
ルやビタミンなどにも必要です。
からだの調子を整えるにも様々な
食材で栄養のバランスをとること
が大切なのです。

Q バランスのとれた食事とはどん
な食事のことですか？

A 具体的には、主
食（ごはん・パ
ン・めん類など）
良質なたんぱく質
を含むおかず（魚
類・大豆製品・
卵・肉類など）
野菜、きのこ類、
こんにやく、海
藻、乳製品、果物
など1日のなかで
いろいろな食材を
み合わせて摂取す
ることでバランス
の良い食事に近づ
きます。☒①



図① バランスの良い食事

銀座通内科クリニック

* 休診日▶日曜/祝日

外来診療	月	火	水	木	金	土
9:00 ▼ 12:00	萩原 仲谷	萩原 仲谷	仲谷 (萩原)	仲谷	萩原 仲谷	萩原
14:00 ▼ 17:00	仲谷	萩原	仲谷	休診	萩原	休診

* 当院は在宅支援診療所です

訪問診療	月	火	水	木	金	土
午前	(萩原)	(仲谷)	萩原		(仲谷)	
午後		仲谷	萩原		仲谷	

〒070-0033

旭川市3条通15丁目

銀ビル2F

P 指定駐車場あります



電話：0166-24-2233

