

新型コロナウイルス オミクロン株対応ワクチン

ワクチンがオミクロン株対応ワクチンに切り替わりました。

対象者

2回目接種を終えた
12歳以上の方

- 3回目・4回目接種券をお持ちの方で未接種の方
お手持ちの接種券でオミクロン株対応ワクチン
の接種が可能です。
- 3回目・4回目接種(従来ワクチン)を終えた方
接種から3ヶ月経過後に届く接種券で、オミク
ロン株対応ワクチン接種が可能になります。

オミクロン株対応ワクチンの接種は1人1回です。

銀座通内科クリニック
予約受付 ☎0166-24-2233

受付時間 月火金 10:00~16:00
水木土 10:00~12:00

銀座通内科クリニック
看護師長 南 みゆき

十月より、銀座通内科クリニックでの新型コロナウイルスワクチン接種は、オミクロン株対応ワクチンに切り替わりました。接種を希望される方は、電話でご予約ください。十月から、インフルエンザ予防接種が始まりました。この冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。インフルエンザワクチンと、新型コロナウイルスとの同時接種が可能となりました。流行期前に二つのワクチンを接種されることをおすすめいたします。

新しいコロナワクチン予約開始 インフルエンザ予防接種始まる

2022年度 インフルエンザ予防接種

実施期間

10月1日(土)~来年1月31日(火)
予約不要 ワクチンがなくなり次第終了

接種料金

- ① 一般の方 3,000円
- ② 接種当日に65歳以上の方 1,510円
- ③ 接種当日に60~64歳で障害1級相当の方 1,510円
- ④ 市の助成対象者で生活保護、非課税世帯の方 免除

持ち物

- 健康保険証や運転免許証など本人確認できるもの
- 上記③の方は、身体障害者手帳(1級)
- 上記④の方は、料金免除に関わる証明
(保護手帳/介護保険料納入通知書)

「生きがい・健康・ふれあい」を大切に
はぎわら先生の一言葉
新型コロナウイルスワクチン接種は、今年3回目以降の接種、オミクロン株対応ワクチンです。当クリニックは、小さな診療所ですが、いち早くワクチン接種を開始し、高齢者施設への巡回接種も行ってまいりました。多くの人がはじめて超えています。その数、延べ6700件を

クリニックに來られ、みなさん、「いい感じですね、何かあれば、診てもらいに來ます。」と声をかけてくれました。日頃、患者さんの「健康」だけでなく、「生きがい、健康、ふれあい」を大切に、対応してきたことが、評価されているのだと嬉しく思っています。そんなことも増えてきました。外來が少しずつ増え、仲谷副院長と南師長ら職員と一緒に、「生きがい、健康、ふれあい」を大切に、患者さんの話をよく聴く診療姿勢を守っています。



太極拳で健康に!

カフェの開店二〇一八年一月二〇日から二週間ほどの二月六日にカフェのお客さん「Mさん」が呼びかけ人となって、誕生しました。太極拳は深い鼻呼吸とゆったりとした全身運動によって、全身のストレッチや酸素運動と共に、インナーマッスルの強化、技を覚えるには記憶力の維持にも役立ちます。休憩時間のおしゃべりや、カフェのドリンク券でのお茶会、会員同士の交流も盛んになり、「第三の居場所づくり」をサークル活動としても実現してきました。スタート当初から、現在まで全日本武術太極拳連盟公認のベテラン指導員の藤田美和子さんも無償ボランティアとして教えにきて下さり、二教室を開いています。全日本武術太極拳連盟 公認指導員 大谷順子

あさひかわ福祉生協 太極拳サークル会員募集

水曜日 19:00~20:00
木曜日 11:00~12:00
13:30~14:30

場所 銀ビル3階 スタジオ
参加費 月1,000円
連絡先 090-5985-8943(大谷迄)

糖尿病と食事療法

シリーズ①

管理栄養士 柴山 祐子

―なぜ食事療法が必要？―

糖尿病が、食事と密接な関係にあるインスリンの不足や欠乏から起こる病気だからです。インスリンが不足すると、食べ物を通して摂取したブドウ糖などの栄養素が利用されなくなり、体の各細胞が栄養不良になります。一方、利用されないブドウ糖はどんどん増え、血液中にあふれてきます。その状態が高血糖で、放置すると、合併症が起きてきます。高血糖を防ぐには、摂取する食べ物の量を調整し、各種の栄養素も不足しないよう、食事のとり方を変えねばなりません。その人に合ったエネルギー量にし、栄養バランスのとれた食事に切り換えること。それが食事療法です。

―糖尿病治療の最大の目的

合併症の予防です。合併症は、高血糖を放置すれば、誰でも例外なく起きてくるものです。失明や、人工透析が必要になるなど、合併症が起これば、社会生活が不自由になります。

―食事療法の継続

食事療法を実行し、血糖コントロールをよい状態に保ち続けければ、合併症と無縁の生活も可能です。



とくに、2型糖尿病の場合、多くの人が食事療法だけで、病状を改善することができます。また、インスリン注射や飲み薬が必要な場合も、食事療法ができていないと、治療効果は上がりません。継続が必要です。

―快適な生活を

コントロールのよい状態を、自分で実感することが治療を長続きさせる秘訣といえます。自分の病気は自分で治す覚悟で、毎日食事療法に取り組むことが、糖尿病を克服する強い力となるでしょう。今回は食事療法の基礎編です。

銀座通内科クリニック

| 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 | / |

▶日曜/祝日 休診です

国保 特定健診 後期高齢者医療健診

検査項目

身体計測、血圧測定、血液検査
尿検査、診察

実施期間

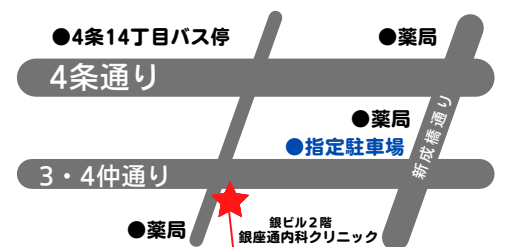
来年3月31日まで 予約不要

検査費用

特定健診 500円(8,000円相当)
非課税世帯・後期高齢者健診は無料

持ち物

受診券、健康保険証



P 駐車場あります

〒070-0033

旭川市3条通15丁目 銀ビル2F 電話 0166-24-2233