大田クリニックだより

令和 8 年 11 月 1 日発行　第 292 号
医療法人社団 大田内科クリニック
https://oota-cl.com

朝晩の冷え込みが進み、秋が深まってきました。皆さんいかがお過ごしですか。今年の旭川の初雪は 10 月 22 日で、平年より 3 日遅く、昨年より 2 日遅いということです。

インフルエンザはやはり流行が早く、10 月後半には連日、小学校・中学校の学級閉鎖のお知らせが来ています。それに伴い、大人にも感染が拡がっています。

自分でできる感染対策を行い、体力を落とさない生活をしてください。

副院長コラム「笑いの力」

「笑いのない日は、ムダな一日である」──喜劇王チャップリンのことばです。笑いは人生を豊かにしてくれるだけではなく、ストレスを和らげたり、免疫機能によい影響を与えたりする可能性があるともいわれています。一方で、笑う回数は年齢とともに減っていく傾向があるようです。小学生は 1 日平均 400 回笑うのに対し、30 歳代では 1 日 20 回、70 歳代では 1 日 2 回まで減るという調査もあります。興味や感動が徐々にうすれていく可能性や、日々のストレス・環境の変化などが影響しているのかもしれません。まずは口角を 5 ミリだけ上げて、笑顔をつくってみるというのはいかがでしょうか。おかしかった思い出や、好きな芸人さん・落語・マンガなど、「自分が笑えるタネ」を持っておくことも、気持ちが落ち込んだ時の助けになるかもしれません。

（城所 望先生著『医師が教える「健幸」になる休み方 沖縄式リトリート』三笠書房、2026 年を参照しました。← 沖縄での研修医時代にお世話になった先生です。待合室にも本を置かせて頂きました！）

11 月～12 月の予定

11 月 19 日（木）18 時 ～ 21 時　夜間急病当番病院

12 月 6 日（日）9 時 ～ 17 時　休日急病当番病院

年末年始の予定

12 月 28 日（月）まで診療します

12 月 29 日（火） ～ 1 月 3 日（日）まで休診します

1 月 4 日（月）から通常通り診療します

インフルエンザワクチン接種が始まっています

今年度のインフルエンザワクチン接種は 10 月 13 日から開始しています。10 月中にすでに 300 人以上の方が接種を受けました。ご希望の方は早めに予約してください。なお、当日でもワクチンに余裕があれば接種できます。

おとな（13 歳以上）	3000 円
65 歳以上（公費負担あり）	1540 円（昨年と変わっています）

新型コロナワクチン接種について

今年度の新型コロナワクチンの定期接種は、12 月 2 日（水）から行う予定です。毎週水曜日の午前中に行います。65 歳以上の方は公費助成があり、ひとり 1 回 6900 円です。期間は令和 9 年 3 月までです。当院にかかりつけで、新型コロナワクチンを過去に接種している方のみを対象とします。ワクチンは、ファイザー社製のものを使用します。なお、インフルエンザワクチンを接種された方は新型コロナワクチンまで 2 週間あけてください。

接種ご希望の方、または相談ご希望の方は、受付か診察時にお話し下さい。

11 月 14 日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病の患者数の増加は、日本だけでなく世界でも問題になっています。

11 月 14 日の「世界糖尿病デー」は国際糖尿病連合と世界保健機関が制定し、2006 年 12 月 20 日に国連総会において公式に認定されました。11 月 14 日は、インスリンの発見者であるバンティング博士の誕生日です。その日には、全国各地で「世界糖尿病デー」のシンボルカラーである青にライトアップされることになっています。

また、日本糖尿病学会は、11 月 9 日（月）～15 日（日）を第 61 回ダイアベティスウィーク（従来の全国糖尿病週間）として、全国各地で講演会・健康相談などが行われる予定です。

今年のテーマは、“小さな一歩が未来を変える－肥満対策とダイアベティス予防”です。

なお、「ダイアベティス」という言葉は、糖尿病の国際的な名称「Diabetes Mellitus」をカタカナ化したもので、世界的に認識されている表現です。日本では「糖尿病」という病名が一般的ですが、この名称にはさまざまな課題が指摘されてきました。特に「尿」という言葉を含むことで不快感や偏見を与える可能性があり、患者に対する偏見を助長する要因となっています。

日本糖尿病学会や患者団体は、糖尿病という病名が差別や誤解を助長しているとして、別な名称への変更を求める動きが強まっていますが、まだ、「ダイアベティス」という病名が一般的に使われる状況にはなっていません。