

大田クリニックだより

令和 8 年 9 月 1 日発行 第 290 号

医療法人社団大田内科クリニック

<https://oota-cl.com>

暑かった夏も過ぎ、過ごしやすい季節になりました。

しかし、涼しくなってもまだ体調があまりよくないという方もいらっしゃいます。夏ばてが続いている徴候だと思います。徐々にならしてゆくことが大切です。

8 月下旬から全国でインフルエンザが流行しているという報道が見られます。旭川近郊ではあまり増えている印象はありませんが、体力の低下している状態だと感染するリスクも高まります。体力を低下させず、感染予防に心がけましょう。

副院長コラム「運動の秋」

運動に適した、涼しい季節になってきましたね。成人は 1 日 8000 歩（ご高齢の方は 6000 歩）以上程度を目安に歩くことがすすめられています（厚労省『健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023』より）。旭川市では「あさひかわ健幸（けんこうアプリ）」(<https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/kurashi/135/136/147/d079050.html>) を運用しています。スマートフォンにダウンロードすることで歩数を測定し、歩数に応じてポイントをため、協賛品が当たる抽選に応募できます（昨年、私はヤクルトが当たりました!）。「平日はなかなか・・・」という方も、必要な運動量を週末にまとめて行うことで、心疾患や脳卒中のリスクを下げられるという報告があります。また、歩くことは体の健康のみならず、心の健康にもつながるという報告もあります。「週末もなかなか・・・」という方も、座っている時間を意識的に中断することは有用といわれており、座り仕事の合間に立つ習慣をつけることはおすすめです。それぞれの方のご生活に応じて、できるところからはじめていきましょう。

今シーズンのインフルエンザワクチン株について

今シーズン（2026～2027 年）のインフルエンザワクチン株は次の通りです。

今年は昨年と比べると 3 種類のワクチン株がすべて変わっています。

A 型株	A／スイス／6849／2025(H1N1)
	A／ミシガン／105／2025(H3N2)
B 型株	B／東京／EIS13-175／2025（ビクトリア系統）

今年のインフルエンザワクチンの供給量は、十分あると言われています。

当院のインフルエンザワクチン接種の開始は、今のところ、例年通り 10 月中旬以降と考えていますが、流行状況等を考慮して変更することもあります。日程が具体的に決まりましたらクリニックだより 10 月号、および院内掲示でお知らせします。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

1994年に「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みも行っています。日本では、公益社団法人「認知症の人と家族の会」が中心となり、ポスターやリーフレットを作成して、認知症への理解を呼びかけています。

今年のテーマは「忘れても笑顔で暮らせる街づくり」です。

9月21日を中心に各地のお城や、タワー、ランドマークを、「オレンジ色」にライトアップします。北海道では、函館の五稜郭タワー、釧路の幣舞橋がライトアップされます。また、毎年各地で記念講演会や市民向けの講演会が行われる予定です。

《秋は勉学の季節でもあります。市民向け講演会をふたつご紹介します》

『糖尿病予防講演会 専門家から学ぶ、今日からできること』

日時：9月23日(水・祝) 14:00～16:00（開場 13:30）

会場：大雪クリスタルホール 大会議室

対象：旭川市内・近郊市町村にお住まいの方 申込みフォーム⇒

講師は4名とも旭川赤十字病院の方です。

講演1 「おいしく食べて健幸づくり」 長瀬 まり氏 栄養課課長 管理栄養士

講演2 「おうちで簡単 健効体操」 山縣 亘氏 リハビリテーション科 理学療法士

講演3 「今日から始める 健口ケア」 西田 真由美氏 歯科口腔外科 歯科衛生士

講演4 「ダイアベティスを知って 健康管理」

安孫子 亜津子氏 副院長 糖尿病・内分泌内科部長

電話（旭川市健康推進課 0166-26-2397）もしくは申込みフォームから、

お申し込みください。参加者には旭川健幸アプリの100ポイントが付与されます。

『令和8年度 市立旭川病院 市民公開講座』

日時：9月26日(土) 10:00～11:30

会場：市立旭川病院 大会議室（外来棟3階）

申込不要、参加費無料、どなたでも参加できます

講演1 「トイレが近い？おしっこが赤い？もしかすると泌尿器がんのサインかも」

市立旭川病院 泌尿器科 診療部長 玉木 岳医師

講演2 「高血圧から始まる心臓病～切らずに治すカテーテル治療のおはなし～」

市立旭川病院 副院長・循環器病センター長 竹内 利治医師

9月～10月の予定

10月25日（日）18時～21時 休日夜間急病当番病院

★ 9月7日（月）～9日（水）院長不在です。終日副院長が担当します ★