

大田クリニックだより

令和 7 年 4 月 1 日発行 第 273 号

医療法人社団 大田内科クリニック

<http://oota-cl.com>

まだ朝晩は寒いですが、日中は春の日差しが感じられる時季となり、3 月 30 日の旭川の積雪量は 14cm になっています。例年より、雪解けが早いです。

雪解けとともに、土埃や花粉ではなみず、くしゃみや咳等のアレルギー症状を起こす方が増えていますので、各自対策をとるようにしてください。引き続きマスクの着用、アレルギーの薬を飲むことも対策の一つですね。

ウイルス性胃腸炎が流行っていることを先月号でお知らせしましたが、3 月も嘔吐や下痢の方が毎日受診されました。最近の話題では、感染性胃腸炎の一部にはほぼ無症状の人がいること、その人の便から他の人に感染する可能性があること、トイレの中で使ったスマホを介して感染する可能性についての話がありました。いろいろな方が利用するトイレではスマホは触らない、トイレ使用の後はしっかり手洗いをするということが大事だと思います。

带状疱疹の予防接種について

今年の 4 月から、带状疱疹の予防接種に対して公費助成が行われることになりました。

対象は、今年 4 月 1 日～来年 3 月 31 日までの間に、65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳以上になる方です。対象者には、5 月上旬から受診券が送られる予定です。

予防接種は 2 種類あります。

- ① 生ワクチン（ビケン）：1 回で終了します。自己負担額は 4860 円です。
- ② 組換え（不活化）ワクチン（シングリックス）：2 回接種が必要です。

1 回目と 2 回目の間は 2 カ月あけます。

自己負担額は 1 回につき 18060 円です。助成は 2 回とも行われます。

生ワクチンの発症予防効果は 50～60%とされています。効果持続期間は 5 年くらいです。不活化ワクチンは、2 回接種すると、10 年たっても 90%以上の発症予防効果が持続します。当院でも接種できますが、予約が必要ですので、事前に受診時または電話で予約をお願いします。

公費助成を受けられない年齢の方は、生ワクチンは 6600 円、不活化ワクチンは 22000 円かかります。

高血圧の対策：減塩と肥満予防

1 減塩について

高血圧の対策として、食塩をとりすぎないことが大切です、とずっと言われてきました。日本人の1日の食塩摂取量は、男性が10.9g、女性は9.3gです。世界保健機関が推奨している食塩摂取量は5g未満、日本の厚生労働省が推奨しているのは、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。実現するのは簡単ではありませんが、「今より減らす」ことから始めましょう。

減塩の工夫：

- ① 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す：みそ汁の塩分量は1.5g、麺類の汁まで飲むと8gになります。控えめにするか食べても汁は飲まないこと。
- ② 煮物は1食1品程度。和え物や酢の物を選ぶ：煮物は味がしみ込むため塩分量が多くなる。副菜は和え物や酢の物がおすすめ。
- ③ レモンや酢など酸味を生かす：味付けを塩に頼らない工夫を。
- ④ 加工食品より旬の新鮮素材を使う：干物や練り物などの加工食品は加工の段階で多くの塩分を使っている。

2 体重の増加への対応

肥満は、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などを招き、動脈硬化を進行させて、心臓や血管にダメージを与えます。体重が少しずつ増えてきたときはそれを放置せず、早めに対処して体重を戻しておくことが大切です。

具体的には、「毎日体重を測る」ことです。「この3～4日で体重が増えてきた」という場合は、食べすぎていたか、運動量が減っていたと考えられます。

運動：ウォーキングを増やす、バスや自家用車を使わずに徒歩移動を増やす。

食事：何日かごはんの量を半分にすれば体重を戻せます。体調に問題がなければ、食事を1食抜いてもかまいません。増えた体重を戻しておくことが大事です。

（「最高の心臓と血管の健康法：池田書店、山下武志監修」を参考にしました）

4月～5月の予定

4月16日（水）学校健診（永嶺高校）のため、休診します

4月20日（日）9時～17時 休日急病当番病院

4月28日（月）休診します

4月30日（水）～5月2日（金）通常通診療します

5月16日（金）だいいち保育園の健診のため11時30分～14時まで休診します
14時以降は通常通り診療します

5月20日（火）愛豊保育園の健診のため12時～14時まで休診します
14時以降は通常通り診療します