

医院だより 2025、1・2月号

あけましておめでとうございます。

2025年は穏やかな新年を迎えることが出来ました。昨年元旦の能登半島地震からの復興を改めて願うばかりです。

今年は巳年、動物としては少々苦手ですが、巳は縁起の良い生き物ですから、干支にあやかって良い年になってほしいと思います。健康第一、元気に一年が過ごせますように！

唐沢内科小児科医院予防接種室



富士山

- ・インフルエンザワクチン接種は1月31日まで実施しています。
- ・マイナンバーカードをお持ち下さい。受付がスムーズに進みます。

院長の健康ワンポイント ～今、流行の感染症～

寒い日が続いていますが、インフルエンザの流行も続いています。

現在、発熱外来でもインフルエンザと診断される方が多いです。この他、発熱のある方はコロナ感染症、インフルエンザでもコロナ感染症でもない感冒、さらに発熱と吐き気や下痢で消化管系の感染症の方もいます。

今のところ、発熱の原因はA型インフルエンザが最も多いのですが、例年、流行は今頃がピークで、春頃までB型インフルエンザに代わって流行が続きます。

さらにインフルエンザ感染は、続いて細菌感染を合併する場合があります。最も多い原因の細菌は肺炎球菌です。

インフルエンザ感染の予防には、コロナ感染症と同じく、手洗い、マスク、アルコール消毒が有効です。

この他、完全に感染を予防することはできませんが、

重症化の予防のためにワクチンが有効です。1月末までインフルエンザ

ワクチンが接種できます。更に、高齢者の方には肺炎球菌ワクチンが年間いつでも接種可能です。このワクチンは毎年接種する必要はなく5年に一度で十分です。



今年はフレイルを予防しよう！ 「フレイル」をご存知ですか？

フレイルとは、「健康」と「要介護」の間、つまり加齢や病気のために心身の活力が低下し、要介護になる危険性が高まっている状態を言います。以前に比べて痩せた、筋肉が減った、疲れやすい、歩くのが遅くなった、忘れっぽくなった、人とあまり話さなくなった、等の症状が気になるとフレイルの可能性がります。そして、そのままにしていると要介護へと進む恐れがります。

フレイルを予防するには、日常生活にちょっとした意識改革が必要です。

- ① 食事はしっかり噛んでしっかり食べる
- ② 楽しみながら体を動かす(運動)する
- ③ 社会とつながる、外に出て人と話す



わかっているけど実行はなかなかできないものです。そこで福祉広場・公民館・スポーツジム・病院などで行われているフレイル予防教室など外に出る活動の一つだけ始めてみてはどうでしょうか？

おすすめ教室

当医院：ゆっくり体操（受付へご相談下さい）
 福祉広場：百歳体操・オレンジカフェなど
 病院：フレイル外来 市立病院・丸の内病院
 藤森病院など

<簡単レシピ> 納豆汁

食物繊維たっぷり、寒い朝温まります！

- ① 納豆をラップに入れ包丁の背でたたく
- ② ①をラップから出し白っぽくなるまでよく混ぜる③鍋に味噌汁を作る（150CCの水に味噌 5g）④②に③の汁を少し入れてのばし③のみそ汁に混ぜる、ねぎを散らして完成*意外に匂いがきになりません！

スタッフコーナーおすすめのお店(Kさん)

東京方面に出かけたときによく休憩する中央道・初狩パーキングエリア。そこの『峠の茶屋』内のおにぎりが絶品です！注文すると握りたてのおむすび🍣が頂けます。具も12種類ほどあり、1つ250円～400円(大小あります)です。早朝に松本を出発する我が家は、朝食のおにぎりを楽しみに行きます。少し遠いですが、お出かけの際には是非、立ち寄ってみて下さい。



[編集後記] キャベツ 500 円!?このところの野菜の高騰には驚くばかりです。健康のために野菜は欠かせませんがこんなに高くは手が出ません。こんな時は“ま豆・ごゴマ・海藻・や野菜・さ魚・しきのこい芋・よヨーグルト”を思い出して下さい！いろいろな食材使って、危機を乗り越えましょう(H.K.)

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL0263-25-7633

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30~17:30	○	○	○	/	○	/	/