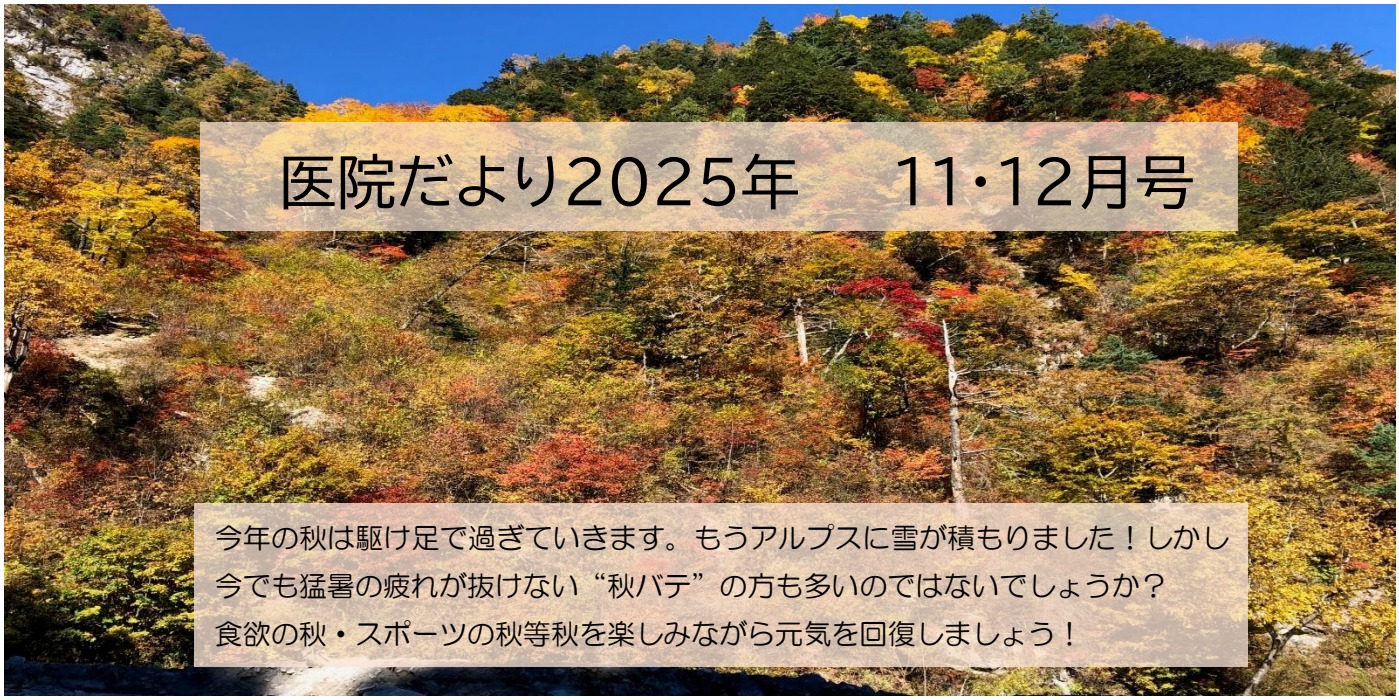


医院だより2025年　11･12月号

今年の秋は駆け足で過ぎていきます。もうアルプスに雪が積もりました！しかし
今でも猛暑の疲れが抜けない“秋バテ”の方も多いのではないでしょうか？
食欲の秋・スポーツの秋等秋を楽しみながら元気を回復しましょう！

高瀬渓谷の紅葉　唐沢保之

＜お知らせ＞　　インフルエンザ予防接種が始まっています。

65 歳以上の方は予約は要りません。受付で予診票をもらってください。2 歳から 64 歳までの方は、医院のホームページのインターネットの予約システムからご予約下さい。受付、電話でも予約できます。経鼻生ワクチンは 2 歳から 18 歳までの方が接種できます。

唐沢内科小児科医院予防接種予約システム

院長の健康ワンポイント　　～　高齢者のワクチン接種　～

今年は秋になっても暑い日が残りましたが、11 月に入って急に寒くなり、インフルエンザの流行が県内でも始まっています。

同時に、大人や子供を対象にしたインフルエンザ･ワクチンの接種も始まっています。高齢者向けのワクチンは、インフルエンザの他にコロナウイルス、肺炎球菌、帯状疱疹があります。

高齢者とは 65 歳以上ですが、65 歳になっても以前と同様に仕事や社会活動を行っている方もいて、実感として自分は高齢でないと感じる方も多いと思いますが、65 才になると国や自治体からワクチン接種費用の補助が受けられますので是非ご利用ください。自治体から、はがきや封書が届きます。(肺炎球菌は 65 才だけ。帯状疱疹ワクチンの補助は、65 才以上、5才ごと、70 才、75 才　･･･)

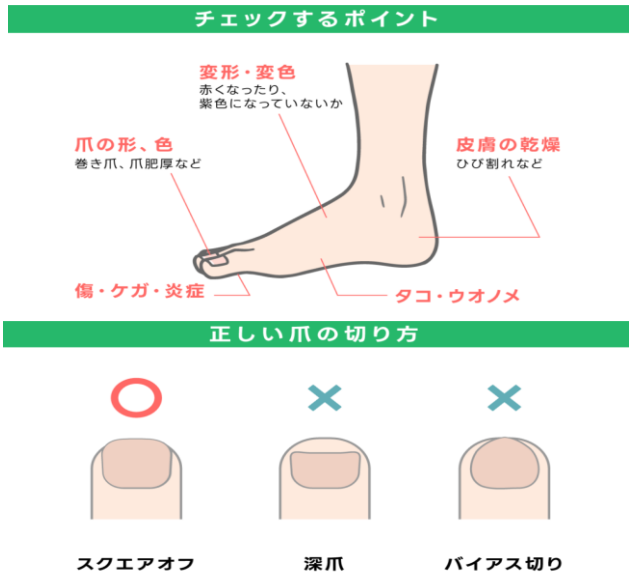
コロナウイルス 感染症は、まだ日本の死亡原因の8位で、昨年も 3 万人以上の方が亡くなっておりその多くは高齢者です。コロナウイルスに感染すると抗体を持つことができますが、6ヶ月以上経つと、また再感染するリスクがあると言われています。

コロナ･ワクチンは接種後に発熱、頭痛、倦怠感の他、稀に重大な副反応も報告されていますが、今までのワクチン接種で大きな問題がなければ接種を検討ください。

感染症の予防には、ワクチン接種の他、今までと同じく、マスクの着用や手洗いも大切です。

老化は足から　～フットケアをやってみましょう～

フットケアとは足のお手入れのことで、足を観察したり、清潔にしたり、爪を切ったりすることを指します。足にトラブルがあると、うまく体を支えられず、歩き方に影響が出たり、高齢者では転倒などのリスクが高くなります。しかし足のトラブルは、高齢者に限らず、さまざまな年齢において起こりうるのです。まずはご自分でフットケアをしてみましょう



1.　足を観察してみましょう

お風呂に入っていつもより足をきれいに洗ってから、じっくりと観察します

- 傷や変色、腫れ、変形、水ぶくれ、ひび割れ、タコ、ウオノメなどがないか見る
- 爪の色や形の変形（巻き爪、爪肥厚など）がないか見る

2. 足の爪を切ってみましょう

・深爪やバイアス切りにならないように、 スクエアオフ（左図参照）のように切る。

＊仕上げに、皮膚の乾燥を守るために足全体に保湿クリームを塗ることを忘れずに！

看護師にお気軽にご相談ください。

・症状に応じて、自宅でできるケアの　仕方を一緒に考えていきます。
・肥厚爪など爪切りが困難な場合はやすりをかけたり、ニッパーで爪切りのお手伝いをします。
・足に合った靴の選び方をアドバイスします。
・痛みがあり、治療が必要な場合は専門医のご紹介も検討します。

いつまでも健康で歩ける足を目指しましょう！

院長おすすめのお店　～ボングスタ～

薄川・田川の合流部から細い道に入った右手の民家がボングスタ、和食の創作料理のお店です。“ボングスタ”はエスペラント語で“美味しい”、“心地よい”という意味だそうで、店名通り、シェフの季節の食材を使ったお料理は見た目も美しくとにかくおいしいです。ランチは魚料理と肉料理の 2 品から。夜は単品からコースまで。土・日曜日は 7 時半から朝食も。サムゲタン風粥は絶品です。

［編集後記］ このところ体のだるさが取れません。これが秋バテなのでしょうか。そこで始めたのが朝粥と卵です。消化が良い食べ物はエネルギーを蓄えるそうです。お粥は炊飯器のお粥モードで炊いて冷凍にしたり、冷ご飯を煮てお手軽に。卵は半熟が消化が良いです。鶏がらスープで小豆、梨、山芋、ゆり根、なつめ、松の実などを入れて炊くと薬膳風のお粥になります。体に優しい朝食です（H.K.）

唐沢内科小児科医院
松本市笹部2－1－51
0263-25-7633

●休診日　木曜日・日曜日・祝日

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