

外来より



～インフルエンザ予防接種のお知らせ～

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行します。

インフルエンザの予防接種を受けることで発症をある程度抑える効果や、発症した際にも重症化を軽減する効果があり、特に高齢者の方やお子様、基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には効果的です。

本年度は、電話予約とインターネット(パソコン・スマートフォン等)のWEBでも予約ができます
 詳しくは[案浦クリニックホームページ](#)をご覧ください。



《予防接種》

予約専用番号:092-821-6490

☆予約受付時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	-
14:00～17:00	○	○	○	-	○	-	-

《予防接種》



☆接種受付時間

※月曜日の午前中は11:30までです。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	※	○	○	○	○	○	-
14:00～17:00	○	○	○	-	○	-	-



《月・水・金曜日のみ17:30まで接種を行っております》

《接種料金》

未就学児・小学生は原則として2回接種となります。中学生以上の方はご希望により2回接種いたします。



	1回目	2回目
未就学児	2,000 円	2,000 円
小学生	2,000 円	2,000 円
中・高生	2,500 円	2,500 円
一般	2,800 円	2,800 円
65才以上	1,200 円	2,800 円



☆下記に該当する **65歳以上の方** は、自己負担金が1回分のみ無料になります。

- ①生活保護受給世帯の人……………生活保護受給証明書等を提出
- ②中国残留邦人等で支援給付を受けている人……………中国残留邦人等自立支援法等に基づく支援給付
- ③市民税非課税世帯の人……………健康診査用非課税証明書等を提出

院長より

～妊娠中のインフルエンザ～

妊娠中にインフルエンザに罹患した集団の方が、妊娠していなくてインフルエンザに罹患した集団よりも、より重症化しやすく死亡率も高いという調査結果があります。

さらに妊婦は非妊婦よりもインフルエンザに感染しやすいということも分かっています。ですから妊娠中のインフルエンザワクチンの接種は是非すべきであると考えます。国の研究機関によると妊娠初期を含むすべての妊娠週数の妊婦においてインフルエンザワクチンの接種が推奨されております。

妊婦に接種することで重大な副作用や胎児への影響は認められておらず、安全性も確かめられております。

葉浦 康高



坂本可奈絵先生の

栄養豆知識

11月は人工甘味料についてです。



人工甘味料とは食品に存在しない甘み成分を人工的に合成したものでアスパルテーム、サッカリン、スクラロースなどがあります。砂糖の数百倍程度の甘味を持つものもあり、カロリーを抑える効果があるため清涼飲料水・菓子・アルコール飲料などに広く利用されています。健康的なイメージを持つ人工甘味料ですが近年の研究では摂りすぎると肥満や糖尿病につながるほか、うつや腎機能低下、血管系疾患のリスクが増大するということがわかっています。

フランス国立保健医学研究所の6万6000人の中年女性を対象とした追跡調査では1週間に一度500ミリリットルの人工甘味料入り炭酸飲料水を飲んだ場合、通常の炭酸飲料のケースよりも2型糖尿病のリスクが1.5割も増えることが分かったそうです。人工甘味料を使用してカロリーを減らすより、砂糖を控えめに摂取する方が体にとっては自然なのかもしれません。甘い飲料やお菓子を食べる習慣を控えることで必要以上に甘味を欲することはなくなってきました。生の果物やドライフルーツ、さつまいもやかぼちゃのように自然な甘みがある物をおやつ代わりにすると繊維やビタミンも摂れるのでおすすめです。



デイケアより



10月23日に風船バレー大会がありました。
皆さん笑顔で頑張り、7位になることができました！



アップルパイ風春巻きを作りました



ミルクティーと一緒に美味しく
頂きました！



～デイケア職員紹介～

趣味 波乗り 奈須 千空

皆様へ一言

元気一杯で頑張り
ますので、宜しくお
願いします！

