

# みんなのクリニック

## 診療情報

\* インフルエンザの予防接種を始めました。ワクチン接種後、抗体ができるまでに2～3週間かかりますので、遅くとも11月末までには接種を終えたいと思っています。早めの接種をお勧めします。御希望の方は、早めに受付までご予約下さい。

\* 10月から水痘（みずぼうそう）の予防接種が無料で受けられます。  
対象者：1～3歳になる前日まで（2回接種）  
平成26年度に限り、3～5歳になる前日まで（1回接種）  
※ 過去に水痘にかかった人は対象外です

\* 50歳以上の糖尿病やその他の病気で免疫低下のおそれのある方へ「带状疱疹ワクチン」の接種をお勧め致します。予約が必要になりますので、受付までお申し出下さい。  
自己負担金：8,100円（税込み）



### 休診のお知らせ



\* 年末年始は、  
12月29日（月）～1月2日（金）まで休診致します。  
新年は1月5日（月）からは通常通り診療致します。



## あなたの心臓年齢はいくつ？

<http://www.heartage.me/>

自分の心臓年齢をチェックしてみませんか？

「あなたの心臓年齢はいくつ？」というサイトが、世界心臓連盟によりネット上につくられました。

パソコンやスマートフォンなどでチェックできます。英語で書かれていますので、簡単なチェックの仕方をまとめましたので、ご希望の方には差し上げます。受付までどうぞ。

西田敏行さんのテレビコマーシャルでお馴染みの

## 「肺炎球菌ワクチン」

肺炎の原因菌として一番多いのが「肺炎球菌」。肺炎は重症化しやすく高齢者の死亡原因の1つです。

これを予防するため、肺炎球菌ワクチンの接種がすすめられます。

10月から帯広市より一部助成が出るようになりました。

ハガキが届いている対象年齢の方は、受けられることをお勧め致します。

※自己負担金：2,900円（補助なしでは8,640円です）

接種当日は帯広市からのハガキと、健康保険証をお持ち下さい  
ただし、過去に接種された方は対象になりません

また、高齢者が肺炎になってしまう原因として多いのが「肺炎球菌」のほかに、飲み込む力が低下して食べ物や唾液が胃ではなく肺の方へ入ってしまうという誤嚥（ごえん）による「誤嚥性肺炎」です。

いかに誤嚥しないか、嚥下の訓練なども重要ですね。気になる方は、嚥下体操のパンフレットがありますので、受付までお申し出下さい。



## ✿ スタッフのほんわかひとこと ✿

見かけによらず(?) 以前より不整脈持ちだった私ですが、心臓カテーテル・アブレーション手術を受けることになってしまいました。

院長が普段患者さんに説明しているのは聞いていたのですが、まさか自分が受けることになるとは!! 無事手術も成功し、おかげさまで苦しかった発作がなくなり、快適な毎日を送っています。最近の治療ってすごいんだなぁと身をもって体験。また、不整脈の専門医である院長先生に出会えたことに感謝です。

心臓も元気 M・M