

緑の屋根の時計台



創刊号 平成 18 年 2 月 25 日発行

院長挨拶



江尻 倫昭

昨年の八月に開業をしてから半年が過ぎました。その間、地域医療に貢献すべく、スタッフと共に邁進してまいりました。

私は常に「開かれた医療」、「わかりやすい医療」をモットーとして診療にあたっており、十分なインフォームドコンセント(患者様にわかるように説明した上での同意)を徹底する「対話する医療」を目指しております。また、これまでも院内の掲示板を利用して診療情報や医療情報を提供してまいりましたが、よりわかりやすい情報を提供するために、このたび院内広報紙「緑の屋根の時計台」を発行する運びとなりました。

今後は毎月二十日頃に発行いたしますので、ぜひともご愛読くださいますようお願い申し上げます。

毎日の食事が健康な生活の第一歩

地産地消という言葉をご存知ですか？**地域生産** **地域消費**を短くした言葉で、その地域でとれた生産物をその地域で消費するという意味です。現代人の食生活は、量的に飽和状態にある一方、米の消費減少と畜産物、油脂の消費増加が続き、栄養バランスの崩れがみられます。これが生活習慣病の増加の一因であるともいわれています。また、食料自給率の低下などが顕在化しており、一方で食品の虚偽表示等の問題から消費者の食の安全・安心に対する関心の高まりもみられます。

そのような背景から、最近、全国各地で、地域でとれた生産物を地域で消費する「地産地消」の重要性が見直されています。医療的見地からも、ファーストフード、インスタント食品、コンビニ弁当の多量摂取と欧米化した畜産物中心の現代人の食生活は、生活習慣病を含むさまざまな疾病を誘発する要因として、また、その低年齢化をも危惧せざるを得ません。バランスのいい食生活は、主食である米を中心に水産物、畜産物、野菜等多様な副食品から構成されるいわゆる「日本型食生活」を形成することです。皆様も、もう一度ご自分の食生活を見直してみたらいかがでしょうか。

花粉症の季節です

3月になるとスギ花粉症が始まります。花粉症がひどく仕事や勉強に差し支える人にとっては、本当に辛い季節の到来です。

花粉症の治療には薬物療法と減感作療法があります。治療の多くは飲み薬や点鼻薬、点眼薬などを効果的に使用する薬物療法が選択されます。この場合、症状が出てからでは薬の効き目はよくありません。症状の出る2週間前からの服薬が効果的ですので、早めに受診していただくことをお奨めします。

一方減感作療法はアレルギーを少しずつ体内に入れることで、体に抵抗力をつける治療法です。

花粉症について詳しく説明したチラシを受付にて差し上げております。

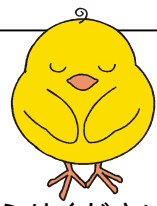


クリニックからのお願い!!

毎月最初に受診される際には

保険証を忘れずに!!

勤務先・住所等が変更したときもお知らせください



予防接種が変わります



今まで別々に接種していた麻疹と風疹のワクチンが MR ワクチン（麻疹（meales）の M と風疹（rubella）の R の 2 種混合ワクチン）になり、1 回の注射で両方の予防ができるようになります。接種回数は 2 回に増え、第一期（1 歳）と第二期（小学校入学の前年度）に接種することになります。2 回接種することで、より強い予防効果が得られます。1 回の注射では成人になってから麻疹にかかることがありましたが、2 回接種することにより、麻疹にかかることはまずなくなります。

第1期 1 歳の誕生日から 2 歳の誕生日の前日までに接種する

第2期 保育園の年長組のときに接種する

この MR ワクチンを受けられるのは、平成 18 年 4 月 1 日に 2 歳未満のこども（平成 16 年 4 月 2 日以降に出生したこども）です。平成 18 年 4 月 1 日までに麻疹と風疹のワクチン接種をどちらかひとつでも受けると MR ワクチンの接種の対象にはなりません。

【MR ワクチンへの変更に伴う接種対象者の確認のしかた】

- 平成 18 年 4 月 1 日の時点で麻疹ワクチン【済】、風疹ワクチン【未】の場合
 - 4 月以降は風疹ワクチンも MR ワクチンも公費で受けることができません。自費で風疹ワクチンを接種しなければいけなくなりますので、3 月中に風疹ワクチンの接種を受けてください。
- 平成 18 年 4 月 1 日の時点で 2 歳を過ぎていて、麻疹ワクチン【未】、風疹ワクチン【未】の場合
 - 保育園の年長組のときに MR ワクチンの接種を 1 回受けることとなります。年長組になるまで公費での接種が受けられませんのでご注意ください。
- 平成 16 年 4 月 2 日以降に出生したこどもで、麻疹ワクチン【未】の場合
 - 3 月中に公費で麻疹ワクチンと風疹ワクチンの両方の接種を受ける。
 - この場合、保育園の年長組のときの MR ワクチンの接種は受けられません。
 - 平成 18 年 4 月 1 日まで待って MR ワクチンの接種を受ける。
 - この場合、保育園の年長組のときの MR ワクチンの接種も受けることができます。
 - ただし、風邪などで接種が受けられず 2 歳になってしまうと、保育園の年長組になるまで公費で接種を受けることができなくなります。免疫をきちんとつけるという意味では MR ワクチンの接種を 2 回受けるのが良いのですが、接種を受けるまでに麻疹にかかってしまうとせっかく待ったことが裏目に出ますのでご注意ください。

3月のおしらせ

【臨時休診日】

4 日（土）午後は学会参加のため休診となります。ご迷惑をおかけしますがよろしくお祈いします。

【禁煙外来】

3 月から禁煙外来を始めます。禁煙したいけれどもなかなかできないとお悩みの方、これまで何度も失敗している方も、ぜひ一度ご相談ください。



医療機器のご案内

（このコーナーでは当院の医療機器をご案内してまいります）

今回は**遠赤外線治療器**を紹介します
赤外線の温熱効果により

- (1)疲労回復
 - (2)血行を良くする
 - (3)筋肉の疲れをとる
 - (4)筋肉のコリをほぐす
 - (5)神経痛・筋肉痛の緩和
 - (6)胃腸の働きを活発にする
- 効果が得られます。一度お試しください。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多 631 - 1

Tel 0577 - 74 - 0041 Fax 0577 - 74 - 0057

診療時間 (月～土) 午前 8:30～12:00 午後 3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は 1:30～4:00