

よつば通信

2010 3号

清家クリニックニュースレター



こんにちは。院長の清家正弘です。朝晩すっかり涼しくなり、上野公園や東大の木々が色付いて秋の気配が感じられる頃となりましたね。

秋と言えば私にとってはスポーツの秋、最近はお休みのたび公園に行き、子供と自転車の練習や、サイクリングを楽しんでいます。

さて、これから空気が乾燥し、風邪を引きやすくなる季節となります。下記にご案内のあるインフルエンザ予防接種や、手洗い、うがい、バランスの取れた食生活や十分な睡眠をとるように心掛け、普段の生活から風邪を予防していきましょう。

【H22年度インフルエンザ予防接種はじまりました。】

今年のインフルエンザワクチンは季節性インフルエンザ(A型とB型)と新型インフルエンザが一緒になったワクチンのため、**例年と異なり、東京都23区内は原則自己負担額が統一**されています。接種回数は、1歳から12歳までは2回接種、13歳以上は1回接種が基本となります。1歳未満は保護者の方が強く希望される場合のみ接種可能となります。

接種回数	1回目	2回目
1歳から12歳	1500円(区の助成あり)	1500円(区の助成あり)
13歳から64歳	3600円(自費)	2550円(自費)
65歳以上	2200円(区の助成あり)	2550円(自費)

※ 区の助成対象の方は区から配布された予診表を必ずご持参ください。

診療時間内でしたらいつでも接種は可能です。お電話か直接窓口にてご予約ください。ワクチンの在庫がなくなり次第終了となります。またキャンセルや接種日延期を希望される際は必ずお電話にてお知らせ下さいませようお願い致します。

病気のまめ知識

～日本人に多いがん～ 日本人のがん患者数の1位は胃、2位は大腸、3位は肺です。しかし、死亡率を見ると1位は肺がんで、胃がんと大腸がんは、手術により患者さんの約80%が治るため、死亡率は低くなっています。胃がんも大腸がんも症状がない為、早期発見は定期検診以外にできません。がんの発育速度の違いから、胃がんは年1回、大腸がんでは3年に1回の検査を受ければ、手遅れになることはまずありません。早期に発見できれば、ほぼ100%治ります。最近では若い方の発症率が高くなってきていることも特徴の一つです。

早期診断法と有効な治療法が確立されている胃がんや大腸がんで、手遅れにならないように、無症状でも内視鏡検査をうけましょう。

最近、**経鼻内視鏡や麻酔法の進歩で、以前に比べ楽に検査ができますので検査希望される方はご相談下さい。**

インフルエンザワクチン Q&A

インフルエンザワクチンの効果は、一般的には約5ヶ月(3~5ヶ月)と言われています。インフルエンザの流行時期は例年12月から3月頃ですが、ワクチンの効果が得られるのは接種後約2週間とされています。ご自身の体調と照らし合わせて、できるだけ早くにインフルエンザワクチン接種の時期を決められることが良いでしょう。また1歳から12歳以外の方で1回接種と2回接種のどちらが良いかと質問されることがありますが、ご自身に重篤な基礎疾患がなければ1回接種で十分と考えます。1回でもワクチン接種することで肺炎や脳症に罹るリスクは低下します。また現在はインフルエンザ治療薬のおかげで、インフルエンザに罹ったとしても十分な治療が受けられます。1歳未満の予防接種についてはワクチンの効果が期待できない場合がある上、本年度は助成対象外の自費のため当院では積極的に勧めていません。

患者さまへのお願い

当院ではウイルス・細菌・花粉・ニオイなどが除去できる空気清浄機を設置し、クリーンな院内環境維持に努めております。しかし、より効果的な予防のためには皆さまのご協力が欠かせません。発熱・嘔吐や発疹などの感染症の疑いがある患者さまは受付の際にスタッフまでお申し出ください。別室の待機スペースへご案内をさせていただきます。またその際は、なるべくマスクの着用をお願いしておりますが、ご希望のある患者さまにもマスクをお渡ししておりますのでお気軽にお申しつけください。



小さなお子様をお連れの方へ

このたび小さなお子様が靴を脱いで自由に遊べるようにとキッズスペースを設けました。

おもちゃ・絵本の汚れが気になる方は消毒アルコールをご用意しておりますのでご自由にお使いください。またご使用になったものは次のお子様楽しく遊べるためにも元の場所へとお戻しください。

トイレにはおむつ交換台をご用意しておりますので自由にご使用ください。授乳、その他お手伝いが必要な方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。

皆さまからのご意見、ご要望をお待ちしています

気になる病気や健康のこと、聞いてみたいこと、知りたいことなどがありましたらどしどしご要望をお聞かせ下さい！ポストは入り口横（空気清浄機上）にあります。

皆さまから頂いた貴重なご意見は、今後のクリニック作りに役立てていきたいと考えております。



〒113-0034 東京都文京区湯島3-38-13 坂東ビル2F



清家クリニック

内科・消化器内科(内視鏡)・循環器内科・小児科

tel.03-3831-2438

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	／
15:00~18:30	○	○	／	○	○	／	／

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日