

ふれあい通信

234号

発行日

2026.1.5

よりそう医療と介護 もてなしの心で地域に貢献

院長先生の よもやま話



インフルエンザ 予防接種

明けましておめでとうございます。今年もよろ

しくお願いします。その年の世相を表す「今年の漢字」に2025年は「熊」が選ばされました。熊による人身被害が過去最多になり、全国各地でイベントの中止や学校の休校などが相次ぎ社会問題となりました。

さて、今回はインフルエンザについてのお話です。今シーズン流行しているA型のインフルエンザウイルスのうち、その多くが「サブクレードK」と呼ばれる変異株です。昨年よりも1カ月早く流行が始まり、ほぼ全国で警報レベルの感染拡大が見られました。主な症状は高熱や喉の痛み、咳、筋肉痛などで、今までのA型のインフルエンザとほぼ一緒の症状と考えていいと思います。ただし、「サブクレードK」の

博至会理事長 兼 矢野医院院長 矢野 博一

特徴として“高い感染力”があります。従来型よりも2割ぐらい感染力が強いと言われます。今年発生した変異ウイルスで、ほとんどの年代の方が初めて出会うウイルスですから、免疫を持っている人が少ないのです。

今シーズンのインフルエンザワクチンは、(A型H1N1、A型H3N0、B型ピクトリア系統)の3種類の混合ワクチンです。ふれあい通信を読んでいる賢明な読者の方は既に接種済みの方が多いと思います。

流行している「サブクレードK」はA型H3N2の変異株ですので、ワクチン接種による重症化予防の効果はありますので、もし接種していない方は今からでも遅くはありません。A型の中でもH1よりH3が流行った年は高齢の方に重症例が多い傾向があるので是非ワクチン接種をお勧めします。当院では予約なしで接種ができますので、体調の良いときにつでも来院してください。(接種券のある方はお忘れなく)

冬場の生活習慣病悪化にご注意ください!

頸動脈エコー検査で血管の健康をチェックしましょう。

全身に酸素・栄養を送る血管を大切に

生活習慣病は血管にダメージを与え、さまざまな疾患を引き起こします。

しかし、わが家の場合、コロナ禍の外出制限が転機となつた。その頃から通院に付き添うようになりコロナ禍だからと買い物も私が優先に行くようになり親の運転の機会は極端に減つた。結果、そのままの流れで円満に免許返納に至る事となつた。今は親子それぞれの立場で生活のリズムができている。行動範囲は限られてはいるが今年も現状維持できるよう見守つていきたい。

免許返納

私の親が運転免許証を返納してちょうど一年が経とうとしている。返納前は80歳を超えてからはいつかは直面する問題だと思いながらテレビで高齢者ドライバーの事故が報じられるたびに他人事ではないなと感じていた。特に親と免許について話し合う機会は無かつたが子の立場としてはとても気にはなつていた。

こけし

診察室から



2人3脚で行なう 外来診療

前理事長 矢野 博明

人間愛

明けましておめでとうございます。今年も地域の患者さんのため努めてまいります。医師は患者を問診・診察

して、検査を指示し、診断して治療へと進めていきます。その間パラメディカルのスタッフが各々の専門領域で医師を支えています。看護師、レントゲン技師、検査技師、リハビリ専門職等の人々です。

外来診察は時間との戦いです。慢性疾患で症状の安定している再診の患者に多くの時間はかかりませんが、初診で種々の主訴で受診される患者では病名をつけるまでには時間がかかります。より正確な診断につなげるには医師とパラメディカルのスタッフとの密接な連携が必要です。私は検査を指示する時、検査の必要な理由と求めている情報を簡便に記載しています。その結果技師はルーチン以外の画像データーを提供してくれます。

心電図検査では決められた記録の他に1誘導ですが、1分以上の記録を添付してくれます。これによって期外収縮や伝導障害が発見されることがあります。レ

ントゲンでは胸部の打撲による肋骨骨折の有無は単なる2方向撮影だけでなく、濃度の濃淡によって、また撮影方向の変更によって新たな骨折の発見をしています。頸動脈エコーでは総頸・内頸・外頸動脈におけるプラーク形成の他にプラーク性状や血流速度、血管の狭窄率等を測定や同時に甲状腺もチェックしています。甲状腺腫の発見もみられます。頻尿や尿意切迫の人は膀胱エコーで前立腺肥大の有無の他に前立腺癌のチェックや膀胱の性状や腎臓をも検査して排尿障害を広く検索しています。頭部CTではルーチン検査の他に3次元の立体像を構築して病巣を立体的に表現し、海馬回をチェックしたり、微少な硬膜下血腫を発見したり、上顎洞・前頭洞より副鼻腔炎を指摘したりしてくれます。

医師からのメッセージを技師は深く掘りさげてくれます。画像が診断の明暗を決めるのです。ルーチン検査から医師の求めるものにしてくれる技師は唯一無二の存在です。患者のため日々学んでいるパラメディカルは当院の宝だと思っています。

外来

謹賀新年 皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

2026年の干支は「丙午」です。競走馬のように一気に駆け抜ける年になるのか、農耕馬のように力強く実をはぐくむ年になるのか、目標は各々違いますが、今年一年皆様の健康を祈りつつ地域に根ざした医療が提供できますよう、外来スタッフ一同 更なる努力をしてまいります。今年もよろしくお願ひします。



冬のからだのかゆみ

高齢の方に多くみられるのは「老人性皮フ搔痒症」です。皮フの乾燥が主な原因で加齢に伴い皮脂や汗の分泌が減少し、皮フの水分保持機能が低下します。その結果、皮フが乾燥しかゆみを引き起こすことがあります。特に冬場は湿気が低下しかゆみが悪化します。かゆみを抑えるためには、保湿や生活習慣の改善、医療的なアプローチが重要です。

◎保湿…皮フの乾燥を防ぐため保湿剤を欠かさず塗ること。かゆみの強い場合は抗ヒスタミン剤やステロイド外用薬を使用。

◎入浴方法の見直し…熱いお湯は皮脂を奪うため38°C～40°Cのぬるま湯で入浴。

強くこすらず軟らかいタオル等で洗う。

当院でも適切な治療法やアドバイスができますので受診をおおすすめします。
適切な対処法で寒い冬をのりきりましょー。

デイサービス癒さあ

芋掘り



今年も畑に詳しい利用者様の監督の元、デイサービスの小さな畑にたくさんの芋が出来ました。そして大きく丸々と太った美味しい芋が収れました。

後日、大学芋にして利用者の皆様に召し上がっていただきました。

美味しかったという声がたくさん聞かれました♪

来年も何かに挑戦したいと思っています。



2026年の干支「午」の壁面装飾作り

利用者の皆様に今年の干支である午（うま）の貼り絵を制作して頂きました。



茶色の紙袋を使用し、紙をちぎる人と馬の台紙に貼り付ける人に分かれて制作しました。

馬の鬢や周りの装飾にもこだわっています。デイサービスに飾ってありますので、ぜひご覧くださいね。



2026年の午年は「丙午（ひのえうま）」という60年に一度の特別な年とされています。丙午は情熱的、パワフル、華やか、活発、エネルギーッシュな性質を持つとされています。

平凡な毎日を過ごすことも大切ですが、丙午の「パワフル」「活発」というように刺激的な日があると、普通の日よりも一段と元気が溢れてくるように思います。無理に刺激的な毎日を過ごすのではなく、時折そんな日が1年の中にあると自分らしい元気な心と身体で過ごせるのではないかでしょうか。

今年も皆様には、癒さあでリハビリやレクリエーションを通して日々を華やかに、そしてエネルギーッシュな時間をお過ごし頂けるよう支援して参ります。

本年もどうぞ宜しくお願ひします。

居宅介護支援事業所

今年は丙午(ひのえうま)です。「丙」は陽や火を意味し「午」は行動力や元気の象徴。そして火のエネルギーもあるそうです。今年は火が重なるので太陽のようにエネルギーがあり勢いのある年になりますように…

冬は厳しい寒さと日照不足から一年の中で最も心と体のバランスが崩れやすい季節です。「体がだるい」「食欲がない」「やる気が出ない」など人によって症状は違いますが身体の不調を感じることが多くなります。予防としては「栄養を摂る、しっかり眠る、体を動かす。そしてストレスを溜めない」とよく言われますが、分かっていても実践することはなかなか難しいものです。在宅介護をされている方は自分の時間が確保できず身体を休めることができなかったり、仕事と介護の両方をされている方であれば尚更でこのまま仕事を続けることができるか不安を感じることもあるのではないでしょうか。今は介護休暇や介護休業制度もあり介護をされている方の健康や生活を維持していくことも大切です。

これからも利用者様やご家族様の話に耳を傾け医療と介護の面から皆さまの在宅介護を支えていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。

医療法人社団 博至会

●矢野医院

〒934-0011 射水市本町1丁目13-1

office@hakushikai.jp

FAX 0766-82-5110

●矢野医院

TEL 0766-82-5150

●デイサービス癒さあ

TEL 0766-73-8155 FAX 0766-53-5690

●矢野居宅介護支援事業所

TEL 0766-53-5693 FAX 0766-53-5735

●矢野神経内科訪問リハビリテーション

TEL 0766-73-7703 FAX 0766-53-5690

休憩室&スポーツ室ご案内

待ち時間やご家族様の休憩の場
憩いの場としてご利用ください。

快適室温環境
安心してご利用ください。

運動器具設置



ご自由にお使いください♪

矢野医院のホームページ

<https://hakushikai.jp/>



●診療案内

	担当医	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	矢野 博一	○	○	○	○	○	○
	矢野 博明	○	○	○	○	○	○
午後	矢野 博一	○	○	○	休診	○	○
	矢野 博明	訪問診療	訪問診療	訪問診療	休診	訪問診療	訪問診療

●[矢野博一医師]主に一般内科を担当

●[矢野博明医師]主に脳疾患を担当

●受付開始時間 8:05 ~

●診療時間 8:40 ~ 12:00
14:30 ~ 18:00

●休診日 日曜・祝祭日・木曜午後

●胃内視鏡(胃カメラ) 原則予約制

●補聴器の相談日
第2・4火曜日 午後2時~3時