



# あゆみクリニック通信

## vol.323 11月号



令和7年11月1日発行  
発行所 あゆみクリニック  
〒344-0023  
埼玉県春日部市大枝400-4  
TEL 048-731-3283  
http://www.ayumi-clinic.com

特に水・金・土曜の2診時は待ち時間が短くおすすです。  
土日のワクチン専用枠は満席が続いていましたが、予約枠を拡大しましたので、再度ご確認ください。

成人では、インフルエンザ罹患後の肺炎が最も注意すべき合併症です。3日以上熱が続く、夜になると熱が出る、咳や痰がひどいなどの症状には注意が必要です。

65歳以上の方は平日・土日問わず予約なしで接種可能です。64歳以下の方は予約が必要ですが、慢性疾患のある方は診察時に接種できます。

10歳以下の方は、インフルエンザ脳症の合併症を防ぐため、1シーズンに2回接種しましょう。2歳〜18歳が接種対象の生ワクチン、フルミストは、痛みが無く1回で終わる為、今年はとても人気です。

成人では、インフルエンザ罹患後の肺炎が最も注意すべき合併症です。3日以上熱が続く、夜になると熱が出る、咳や痰がひどいなどの症状には注意が必要です。

64歳以下の方は原則2回接種ですが、毎年接種している方は1回でよい場合もあります。65歳以上の方は1回でよく、市の補助により1500円で接種できます(春日部市・越谷市・両市とも同額)。

両市の方は予防票が「あゆみクリニック」にあります。他の市町村の方は各自自治体が定める予防票を「記入の上」ご持参下さい。

10歳以下の方は、インフルエンザ脳症の合併症を防ぐため、1シーズンに2回接種しましょう。2歳〜18歳が接種対象の生ワクチン、フルミストは、痛みが無く1回で終わる為、今年はとても人気です。

成人では、インフルエンザ罹患後の肺炎が最も注意すべき合併症です。3日以上熱が続く、夜になると熱が出る、咳や痰がひどいなどの症状には注意が必要です。

64歳以下の方は原則2回接種ですが、毎年接種している方は1回でよい場合もあります。65歳以上の方は1回でよく、市の補助により1500円で接種できます(春日部市・越谷市・両市とも同額)。

両市の方は予防票が「あゆみクリニック」にあります。他の市町村の方は各自自治体が定める予防票を「記入の上」ご持参下さい。

10歳以下の方は、インフルエンザ脳症の合併症を防ぐため、1シーズンに2回接種しましょう。2歳〜18歳が接種対象の生ワクチン、フルミストは、痛みが無く1回で終わる為、今年はとても人気です。

## 冬支度と予防接種



ここ数年、温暖化の影響で春と秋が短くなり、季節の移り変わりが急になっています。

10月20日を過ぎて急に寒くなり、風邪を引く方が増えてきました。寒暖差が大きい時期は、**風邪や喘息発作を起こしやすい**ことに注意が必要です。

私自身も、気候が急に涼しくなったことで足が冷え、関節がうずくような感覚があります。そこで、暖かい靴下を履き、「三陰交(ホルモンバランスを整える)」「中封(心身の調和・腰痛に関係)」といったツボを冷やさないように気をつけていますが、それでも少し体調を崩してしまいました。

ただ、この冬に感染症にかからないためには、これから受けるべきワクチン接種を計画的に済ませることが大切です。体調の良いときに接種しなければ、十分な免疫がつかないだけでなく、ワクチンをきっかけに体調を崩してしまうこともあります。

では、成人(特に65歳以上の方)に必要な主なワクチン①〜⑤を見ていきましょう。⑥〜⑧は、その他の話題のワクチンです。

① **インフルエンザワクチン**  
64歳以下の方は原則2回接種ですが、毎年接種している方は1回でよい場合もあります。65歳以上の方は1回でよく、市の補助により1500円で接種できます(春日部市・越谷市・両市とも同額)。

両市の方は予防票が「あゆみクリニック」にあります。他の市町村の方は各自自治体が定める予防票を「記入の上」ご持参下さい。

10歳以下の方は、インフルエンザ脳症の合併症を防ぐため、1シーズンに2回接種しましょう。2歳〜18歳が接種対象の生ワクチン、フルミストは、痛みが無く1回で終わる為、今年はとても人気です。

# R7年11月~R8年1月の予定



11月							12月							1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3
											休診							休診	休診	休診
2	休診	3 文化の日	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9
9	休診	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12 成人の日	13	14	15	16
16	休診	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23
23 休診	24 休診	25	26	27	28	29		28	29	30	31				25	26	27	28	29	30
30 休診								休日 当番医	休診	休診	休診				休診					

★11/3(月)文化の日:休診  
★11/24(月)振替休日:休診  
★12/28(日):休日当番医 9:00~17:00  
★12/29(月)~31(水):年末休診  
★1/1(木)~1/4(日):年始休診

## 受付時間のご案内

一般外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~13:00	○	○	○	休診	○	○	休診
14:00~17:00	○	往診	○	休診	○	休診	休診

## ♪2診の先生紹介♪

医 師 名	担当の曜日	専 攻 分 野 など
 藤川 裕成 先生	水曜日(終日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>春日部の印象:子供の頃から慣れ親しんだ街です</li> <li>専門及び関心ある領域:消化器内科</li> <li>趣味:キャンプ、アウトドア</li> <li>専 攻:消化器内科</li> <li>外来全般に関して幅広く診療させていただきます。</li> <li>まだ不慣れなことがあり行き届かない点がありますが、皆様のお役に立てよう頑張ります。健康に関してお困りの際にはお気軽にご相談下さい。</li> </ul>
 藤川 勝平 先生	金曜日(終日)	<ul style="list-style-type: none"> <li>春日部の印象:ほぼ都会で住みやすい街</li> <li>専門及び関心ある領域:プライマリー医療</li> <li>趣味:筋トレ、勉強すること</li> <li>専 攻:糖尿病内科</li> <li>高血圧や糖尿病といった生活習慣病に対して、無理なく続けられる薬療法や食事・運動療法の相談にも応じます。お薬の数を整理したいという相談も得意ですので健康・病気関連のことであまりしつくりきていないことがあればなんでもご相談下さい。</li> </ul>

## 高熱や激しい下痢・嘔吐が原因で受診される患者さんへお願い

当院では、迅速な検査や点滴が出来る体制となっておりますが、時間の必要な点滴の処置が出来ない場合や入院のご紹介先を探す事が難航する場合もあり、16時以降は十分な医療を提供出来ない事が想定されます。

よって激しい下痢や嘔吐、あるいは高熱の方(特に乳幼児)は、来院受付を午前診療時間は11:00頃、午後の診療時間帯は15:30(火・土曜日は休診)までに受付を終了頂きます様ご来院の協力をお願い致します。

※特に大型連休前後は入院受け入れ先を探索出来ない場合がありますので、受診時間は15:00まで(火・土曜日の午後は休診)の受診をお願い致します。

## ② 新型コロナウイルスワクチン

オミクロン株以降、「ただの風邪のよう」と感じる方も増えてきましたが、重症化率はインフルエンザの数倍とされています。

当院でも肺炎の合併例が多く、問診性肺炎などの後遺症を残す方も見られます。もう6〜7回打ったからと言ってワクチン接種をやめる方もいますが、今後はインフルエンザワクチンと同様に年1回の接種をおすすめします。

ワクチンは毎年株が更新されるため、「何回打ったか」よりも「最新の型」を接種しているかが重要です。

副反応が心配な方には、武田のヌバキソビッド(不活化ワクチン)を推奨しています。私自身も昨年からこのワクチンを接種していますが、副反応がほとんどなく、インフルエンザワクチンと同じ原理で作られています。

今年には特に、ヌバキソビッドにおいては抗体の持続性が長く年1回の接種で十分とされ、過去にファイザー製を接種した方は抗体価がより安定すると報告されています。

65歳以上の方には、市の補助により14800円↓9800円で接種できます(春日部市・越谷市ともに同額)。他の市町村の方は、保健センターで予防票を受け取って提出すれば割引が適用されます。さいたま県内では多くの自治体がいずれも導入していますので、ご確認ください。

この1本で肺炎予防が完結する可能性が高く、来春には公費ワクチンに採用される見込みです。

すでにニューモバックスを接種して一年以上経過している方は、このPCV21を1回打つことで予防が完結するとされています。当院では自費14800円(税込)で接種可能です。

65歳以上:春日部市2500円、越谷市3000円

④ 帯状疱疹ワクチン

子どもの頃にかかった水ぼうそうウイルスが体内に潜伏し、免疫低下をきっかけに再活性化して発症するのが帯状疱疹です。

コロナ禍以降、患者数が増加しているといわれています。

生ワクチンと不活化ワクチン(シングリックス)の2種類があり、後者は2回接種が必要ですが、予防効果はより高いです。接種当日は発熱や疼痛が出る可能性があります。



## 毎日のシャンプーで 髪も地肌のお悩みも全て解決！



～こんな効果が期待できます！～

- ・傷んだ髪やパサつく髪がしっとり潤う
- ・脂漏性頭皮炎の改善
- ・細い毛がハリ・コシを取り戻す
- ・ベタつきがちな髪がサラサラに
- ・痩せた頭皮を元気にして脱毛対策にも
- ・成長期特有の頭皮のニオイ対策
- ・縮毛矯正後のケアにも◎

## HAUシャンプー&ヘアパック おためしセット

(ヘアパック1箱、旅行用シャンプー1本、  
旅行用セラム1本)

希望小売価格9,900円

⇒特別価格！ 7,200円(税込)

## 成人用ワクチン記録ノート 配布中！



自分が打つべきワクチンのタイミ  
ングや、いつ接種したかを管理で  
きる便利な手帳です。  
診察時にご希望の方には  
無料でお渡ししてありま  
すのでお申し出ください。



### ⑧その他のワクチン

B型肝炎、水痘、麻疹・風疹などは、18歳以降に抗体検査を行い、抗体価が低い場  
合に接種を勧めます。  
特に医療従事者、施設職員、保育士などの方は職場での接種の指導対象となります。  
21世紀は国際往來の多い時代です。感染症は飛行機1つで世界に広がるため、社  
会生活を送る上でワクチンによる免疫を備えることは重要です。  
希望される方には、成人用ワクチン記録ノートをお渡ししています。診察時にお申  
し出ください。

### ⑦パピローマウイルスワクチン(子宮頸がんワクチン)

特に女子に対して公費で接種できるワクチンです。  
15歳までに接種を開始すれば2回接種で完了しますが、15歳以降～18歳での  
開始は3回接種が必要です。

### ⑥百日咳ワクチン

乳幼児期に三種混合(DPT)を4回、11～12歳で二種混合(DT)を接種します。  
近年の百日咳流行を受け、今後は成人への追加接種が検討されています。  
米国では20歳以降の三種混合ワクチンが推奨されていますが、日本ではまだ積極  
的な勧奨はありません。今後の動向に注目です。

### ⑤RSウイルスワクチン

乳幼児(5歳以下)と高齢者(65歳以上)と基礎疾患のある人は、肺炎や喘息を起  
こしやすい重症化のリスクがあります。日本以外の先進国では必須ワクチンとして接  
種されています。

そのため、50歳以上の成人へのRSウイルスワクチンが承認されました。  
妊婦が接種すると胎児にも免疫が伝わり、生後3歳ごろまでRS感染を防ぐ効果  
があるとされています。  
アプリスボ(成人及び胎児用)：30000円  
アレックスビー(成人用)：25000円

春日部市では、1本あたり4000円の補助があります。  
生ワクチン：4000円  
不活化ワクチン(シングリックス)：18000円×2回  
越谷市では、生ワクチンは同額4000円、シングリックスは1本12000円と、  
よりお得です。  
带状疱疹は再発することもあり、対応が遅れると神経痛が長期化します。予防・早  
期対応が大切です。

## LINEで予約完了や当日のお呼び出しを お知らせいたします！！

ご自宅で待ちたい方や買い物などで一時的に外出され  
る方にとっても便利です。待つ場所に関係なく診察3人前  
になるとLINEでお知らせが届きます。

※LINEお友達登録だけではお呼び出し連絡は  
来ません。必ず下記手順に従って登録の上ご  
利用ください。



※まずはこちらの  
QRを読み込んで、  
アクセス後に友達  
登録を選択してく  
ださい



### ～LINE呼び出しシステム登録方法～

- ① QRコードを読み取って頂き  
ログイン画面からアクセスします
- ② ログインを選択します
- ③ 許可するを選択します



## ★電子処方せん始まりました★ (当面の間自己負担なしの方に限る)



お薬を電子処方せんでご希望された方  
(自己負担なしの方で保険診療の方に限る)  
診察室から直接帰宅！ 追加料金不要！

### お薬引き取り方法

お薬の処方のお引き取りは、当院よりお薬の電  
子処方が完了しましたら予め登録いただいた携  
帯電話番号へSMSで医療明細書及び電子処方  
せん引き換え番号をご通知しますので、通知が  
届きましたらマイナ保険証を処方せん薬局へお  
持ちください。その薬局でお薬をその場で引き  
取り頂けます。

※調剤薬局にも必ずマイナ保険証をお持ちください！

マイナ保険証  
で受付

携帯電話登  
録後SMSの  
受信を確認  
します

ご帰宅後に当院か  
ら電子処方箋発行  
のご通知

### ご利用条件

- ①医療受給者証とマイナ保険証ご利用で自己負担のない  
保険診療の方  
※埼玉県内にお住まいでひとり親家庭や生活保護の方含む
- ②午前診療12:30、午後診療16:30までに受付終了された方
- ③スマホをご持参の方

## 院長オススメ！腸活で健康な体を手に入れよう！！



●「Entero エンテロ」乳酸菌生産エキスは、  
体内の乳酸菌(善玉菌)を応援し、健康をサポート！

善玉菌が元気だと、腸内もキレイで体調も良く、  
体もイキイキ！！  
乳酸菌生産エキスを補って「腸能力」を  
補いましょう！

乳酸菌生産エキス エンテロ(30本入)

・初回1ヶ月分 14,000円(税込)

・2回目の購入から 11,880円(税込)

乳酸菌生成エキス

アルベックス®



2000人超の音が物語る「自分の乳酸菌をととのえる」  
へアルベックスをサポートする、日常の不調から難治性の悩みにQOLへ



乳酸菌生成エキス アルベックス(30本入)

希望小売価格 8,800円

⇒20%OFF！ 6,600円(税込)