

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>

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くなっています。私が必要です。

私は自身も、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、「三陰爻(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ければ、これから受けるべきワクチンを計画的に済ませることが大切です。体調の良いときには接種しなければ、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・越谷市どちらも同額)。両市の方は予診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治体が定める予診票を記入の上ご持参下さい。

② 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、夜になると熱が出て、咳や痰がひどいな接種できます。

65歳以上の方は予約が必要ですが、慢性疾患のある方は診察時に特に水・金・土曜の2診時は待ち時間が短くおすすめです。64歳以上の方は平日・土曜問わず予約なしで接種可能です。65歳以上の方は予約が必要ですが、予約枠を拡大しましたので、再度ご確認ください。

特に水・金・土曜の2診時は待ち時間が短くおすすめです。

4歳以下の方は予約が必要です。特に水・金・土曜の2診時は待ち時間が短くおすすめです。65歳以上の方は予約が必要ですが、予約枠を拡大しましたので、再度ご確認ください。

4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特に水・金・土曜の2診時は待ち時間が短くおすすめです。65歳以上の方は予約が必要ですが、予約枠を拡大しましたので、再度ご確認ください。

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ことがあります。

65歳以上：春日部市2500円・越谷市3000円

③ 肺炎球菌ワクチン

従来の「ユーモバックス(PPSV23)」は予防効果が約4割とされます。近年は「PCV15」「PCV20」などの結合型ワクチンとの併用が推奨されていますが、新たに登場したPCV21(キャッチバックス)は成人の肺炎予防効果が8割以上と報告されています。

この一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「ユーモバックスを接種して1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。

② 新型コロナワイルスワクチン

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、間質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回の接種をお勧めします。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、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。

今年は特に、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、保健センターで予診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乗り入れ制度を導入していますので、ご確認ください。

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
					1		1	2	3
2	3(祝)	4	5	6	休診	7	休診	8	9
9	10	11	12	13	休診	14	休診	15	16
16	17	18	19	20	休診	21	休診	22	23
23	休診	24(祝)	25	26	休診	27	休診	28	休日
30	休診								当番医

★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
★1/1(木)～1/4(日):年始休診
★12/29(月)～31(水):年末休診

受付時間のご案内									
●休診日● 火(午後)・木・土(午後) ・日・祝									
一般外来受付時間		月	火	水	木	金	土	日	
8:00～13:00		○	○	○			○	○	休診
14:00～17:00		○	往診	○			○	○	休診

♪2診の先生紹介♪		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ひ	
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"> 春日部の印象:子供の頃から慣れ親しんだ街です 専門及び関心ある領域:消化器内科 趣味:キャンプ、アウトドア 専攻:消化器内科 <p>外来全般に關して幅広く診療させて頂きます。まだ不慣れなことがありますので行き届かない点がありますが、皆様のお役に立てるよう頑張ります。健康に関してお困りの際にはお気軽にご相談下さい。</p>	
藤川 勝平 先生	金曜日(終日)	<ul style="list-style-type: none"> 春日部の印象:ほどほど都会で住みやすい街 専門及び関心ある領域:プライマリー医療 趣味:筋トレ、勉強すること 専攻:糖尿病内科 <p>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物療法や食事・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詳しくきていないことがありますので健診・病気相談などでもご相談下さい。</p>	

・春日部市では、1本あたり4000円の補助があります。
・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。
・帯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。

⑤ RS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く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、じろまでRS感染を防ぐ効果があるとされています。
アレックスビー(成人用):30000円
アレックスビー(成人用):25000円

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。
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。

⑦ パピローマウイルスワクチン(子宮頸がんワクチン)

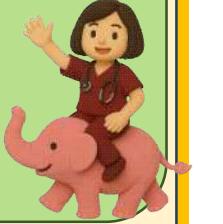
特に女子に対して公費で接種できるワクチンです。
B型肝炎、水痘、麻疹・風疹などは、18歳以降に抗体検査を行い、抗体価が低い場合に接種を勧めます。
特に医療従事者、施設職員、保育士などの方は職場での接種の指導対象となります。
21世紀は国際往来の多い時代です。感染症は飛行機1つで世界に広がるため、社会生活を送る上でワクチンによる免疫を備えることは重要です。
希望される方には、成人用ワクチン記録ノートをお渡ししています。診察時にお申しください。

⑧ その他のワクチン

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おりますのでお申し出ください。



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
・瘦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)

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お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。

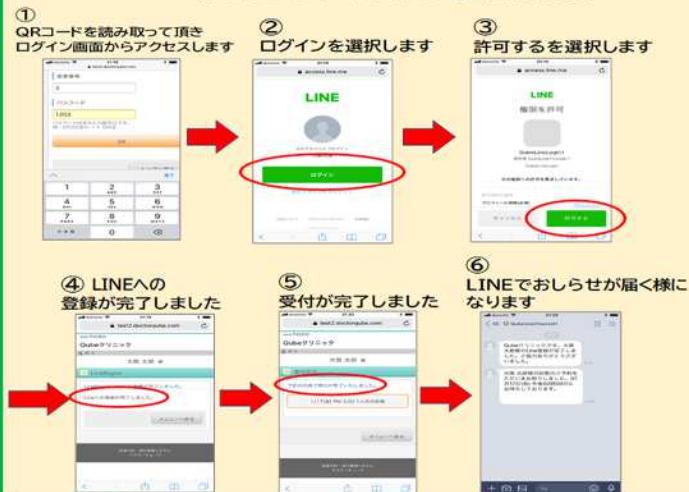
※LINEお友達登録だけではお呼び出し連絡は来ません。必ず下記手順に従って登録の上ご利用ください。



まずはこちらのQRコードを読み込んで、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～



★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お引き受け頂けます。

※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スマートフォンの方

院長オススメ！！腸活で健康な体を手に入れよう！！



「Enterol 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®
20th Anniversary



2000人超の声が物語る「自分の乳酸菌をととのえる」～アルベックスがサポートする、日常の不調から難治性の悩みとQOL～
アルベックスの飲用者回答者の約80%以上が「満足」の回答
大変満足 36.0%
普通 15.7%
大変満足 47.7%
約84%満足
うれしいユーザーの声がときました
～アルベックスがサポートする、日常の不調から難治性の悩みとQOL～
～アルベックスがサポートする、日常の不調から難治性の悩みとQOL～
～アルベックスがサポートする、日常の不調から難治性の悩みとQOL～
～アルベックスがサポートする、日常の不調から難治性の悩みとQOL～
～アルベックスがサポートする、日常の不調から難治性の悩みとQOL～

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)