



ぬましん健康友の会 たより

復刊第 16 号 2014 年 11 月発行 電話 03-3387-3424 (江古田沼袋診療所)



不眠症 の薬を 学ぶ

健康講座

ぬましん健康友の会
江古田沼袋診療所

日本では 60 歳以上の約 3 人に 1 人が睡眠問題で悩んでいる。通院している 20 人に 1 人が睡眠薬を服用している。関心が高い不眠症の薬について友の会や地域のみなさんが学びました。

ぬましん健康友の会と江古田沼袋診療所は「不眠症の薬の話」をテーマに健康講座(講座を開きました。参加者 11 人のうち、睡眠薬を服用中は 5 人。「交代勤務が長く続き、強い薬を服用している。なかなか薬を減らすことがむずかしい」という方もいました。講師の岡本陽美薬剤師(ちひろ薬局)はいろいろな質問に答えながら、不眠症のタイプや原因、睡眠薬の効能・副作用、薬の減らし方などを詳しく説明しました。岡本さんは副作用について、①朝、ぼんやりしたり運動能力が低下する。②ふらつき・転倒の原因となる。③アルコールと併用すると記憶障害が起こりやすい。たとえば服用して寝

付くまでのこと・睡眠中に起こされたこときのことを忘れてしまふ。④依存性があると話しました。睡眠薬は、長期にわたって漫然と使い続けるのはよくありません。

「睡眠薬より寝酒の方が安心？」などよく出る質問と回答も紹介しました。アルコールは一時的に寝付きが良くなり睡眠がとりやすくなつたように感じます。しかし実際はその効果は前半だけ。後半は眠りが浅くなり睡眠の質が悪化します。また、睡眠のためアルコールを毎日飲んでいたり体が慣れてしまふ効かなくなつてきます。アルコール依存症になる危険性もあります。いろいろ学びました。

みんなで食べるとおいしい 友の会お食事会「ひまわり会」にご参加を

毎月下旬、沼袋区民活動センター2階 お昼 12 時～
参加費 400 円 ぜひご参加ください。

詳しい日程のお問い合わせは診療所まで ☎ 03-3387-3424



定期接種となった肺炎球菌ワクチン



健康幸座①⑥

江古田沼袋診療所・看護師

曾我みよ子

感染症の元

肺炎球菌

肺炎球菌とは、肺炎や気管支炎など呼吸器の感染症や、全身感染症(副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎、菌血症)を引き起こす細菌です。

近年では、抗生剤の効かない薬剤耐性菌が問題視され、ワクチンにより、病気をあらかじめ予防することが大切となっています。

ワクチンの

効果は

このワクチンは、一回の接種で、肺炎球菌の23種類の型に対して、免疫をつけることができます。肺炎球菌による感染症の80%以上がカバーでき、5年間効果があります。副作用をみまず。

注射した所の赤くなったり、腫れたり、腕の痛みがあります。まれに頭痛やかゆみがあります。これらはだいたい3日以内でなくなります。痛み場所などを冷やすと軽くなります。

接種当日の

注意点は

接種当日は①過激な運動を避ける、②清潔を保つ(入浴はしてもかまいません)、③注射した所をゴシゴシ洗わないでください、④高熱やけいれん、発疹などの全身状態など体調の変化にご注意ください。

過去1年間以内に接種されたことのある方では、注射した所の痛みや赤くなったり、硬くなったりが初回の接種の時より起こることがあります。

接種当日の

注意点は

肺炎球菌ワクチンは定期接種となりました。65歳以上で5歳刻み年齢の方(65、70、75歳…)は今年度定期接種の対象となり、自治体から予診票を送られています。過去に肺炎球菌ワクチンを接種した方は定期接種の対象外となります。

江古田沼袋診療所当診療所でも高齢者肺炎球菌ワクチンを接種できます。インフルエンザワクチンの接種と同時にできます。

定期接種の対象でない方でも接種できます。健康友の会ご入会で割引価格もあります。気軽に問い合わせてください。

江古田沼袋診療所 診療案内

2014年11月

(受付時間)	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~ 11:30	(内科)	(内科) 木村	(内科) (禁煙外来) 石川	(内科) 伊藤洪	(内科) (消化器内科) 関川	(内科) 三浦
	伊藤洪	(往診) 伊藤洪		(往診) 西村・山本	(往診) 伊藤洪	
午後 13:30~ 16:30	(内科) (循環器内科) 青山	(内科) 木村	休診	(内科) 狩野	(内科) 橋詰	休診

高齢者インフルエンザ・肺炎球菌ワクチン
接種は沼診で

※ 訪問診療・往診もしています

TEL03-3387-3424