



# 友愛便り

## ワクチン接種で健康寿命を延ばそう!

ワクチンとは感染症の予防接種に使用する薬液のことです。「予防接種」や「ワクチン」と聞くと、乳幼児のためのものと思いがちですが、65歳以上の方を感染症から守るためのワクチンもあります。



予防というのは効果が見えにくいいため、予防効果を実感しにくいかもしれませんが、特に65歳以上の方にとっての予防は、なるべく感染症にかからず、出来るだけ健康に自立して年齢を重ねていく「健康寿命の延伸」につながっていきます。ここでは、主なワクチンについて説明します。

### インフルエンザワクチン

インフルエンザウイルスによる感染症を予防するワクチンです。インフルエンザの流行時期は早いと11月中旬から、遅いと年末年始からです。ワクチンの効果が発揮されるまで接種後2~3週間かかるため、最適な接種時期は10月下旬~11月中旬です。ワクチンの効果は3~5ヶ月程度しか持続しないので、毎年シーズン前に接種を繰り返す必要があります。

### 肺炎球菌ワクチン

肺炎球菌による感染症(肺炎など)を予防するワクチンです。肺炎球菌にはたくさんの型があるので、全てを予防できるわけではありませんが、接種しておくことでワクチンに入っている型が原因のものに予防効果が期待されます。肺炎球菌ワクチンには、定期接種と任意接種の2種類がありますので、詳しくは医師にご相談下さい。

## 高額療養費制度をご存じですか?

医療費の家計負担が重ならないよう、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する「高額療養費制度」があります。

例えば...

70歳以上で課税所得が145万円未満の方の場合

外来上限: 18,000円  
外来+入院上限: 57,600円

高額療養費の支給を受けるには、原則として、保険者への申請が必要です。詳しくは、医事サービス課までお問い合わせ下さい。

### 《病院理念》

私たちは医療を通じて  
健康で心豊かな社会の  
実現を目指します

### 《基本方針》

1. 救急医療の充実を図り、医療の質の向上に努めます。
2. 在宅部門の充実を図り、他の施設と連携し地域医療サービスを推進します。
3. 疾病予防、健康増進の知識を普及します。
4. 開かれた病院として、患者さんの権利を尊重します。
5. 環境整備と安全対策に留意し、患者さんに満足と安心を提供します。

# MRI装置が新しくなりました

当院では、2台体制でMRI検査を行っており、内1台を右写真の最新鋭の機器に入れ替えを行いました。

GE社製

「SIGNA Explorer 1.5T」

最新の撮影技術を搭載しており、より診療に適した画像提供が可能となりました。

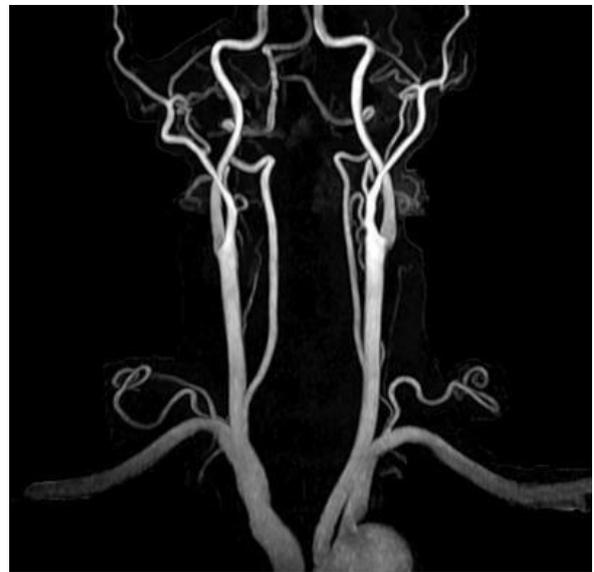
今後も、より有用な検査を提供して行きたいと考えております。



《最新機器で撮影した画像》



頌椎MRI画像



頌部MRA画像

## BMAL1を味方につけて食欲の秋を乗り切ろう！

季節の豆知識

美味しい旬の味覚が出回り、気候も過ごしやすく食欲の増す秋は、ダイエットには大敵の季節と言えます。そこでダイエットに関するコツを1つお届けします。

私達の体内には「BMAL1」（ビーマルワン）というタンパク質があり、これが増加すると脂肪を蓄積しやすくなり、減少すると脂肪をためにくくなります。「BMAL1」が最も少なくなるのは、14時～15時頃、最も多くなるのは22時～深夜2時頃。その差はなんと約20倍！つまり、同じ物を食べても、夜は脂肪になりやすく、15時はなりにくいんです。

間食する場合は15時にして、夜食をやめてみましょう！

「BMAL1」は朝日を浴びることにより減少するので、朝は窓を開けたり、散歩したり、しっかり朝日を浴びて食べても太りにくい体を目指しましょう！

