

★インフルエンザとは



インフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴による飛沫感染です。

罹患すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。また普通の風邪症状(のどの痛み、鼻汁、咳などの症状)も見られます。乳幼児では急性脳症、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。



<対策と予防>

- マスクの着用と咳エチケットの励行
- 外出後の手洗いとうがい
- 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し罹患しやすい加湿器を使って適切な湿度(50%~60%)を保つことが効果的

- 免疫力を高める

① 栄養素のある食事をとる

タンパク質 → 免疫力を高める

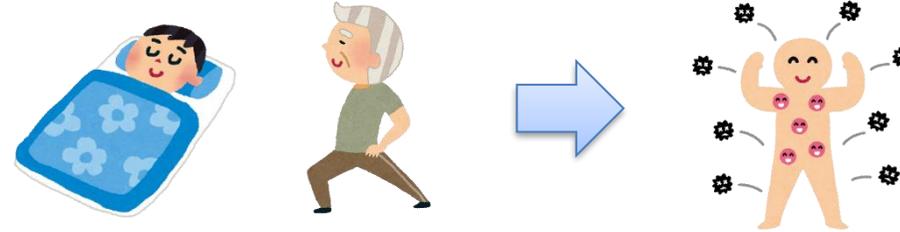
ビタミン → 免疫細胞をうまく働かせる

食物繊維・発酵食品

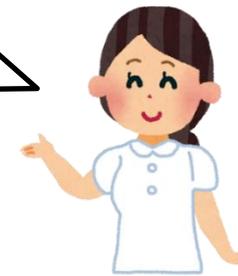
→ 腸内細菌叢のバランスを保つことで免疫力を高める



- ② 十分な睡眠をとる → 免疫細胞は体が休まっている間に作られる
- ③ 体を温めて安静にする → 免疫細胞は38~39℃くらいで活性化
- ④ 適度に運動する → 体が温まると様々な酵素反応(免疫反応も)が活発化する



- ★ 十分な休養とバランスの良い食事を日ごろから心掛けましょう
- ★ インフルエンザの重症化を予防するためにはワクチン接種が有効です
- ★ 発熱や体調不良の時は早めに受診しましょう



北区高齢者インフルエンザ予防接種

対象者

1. 区内在住の接種日現在 65 歳以上の方(昭和 34 年 1 月 1 日以前に生まれた方)
2. 区内在住の接種日現在 60 歳から 64 歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害がある方(身体障害者手帳 1 級相当)

接種期間

令和 6 年 10 月 1 日(火) から令和 7 年 1 月 31 日(金) まで

接種費用

自己負担額: 2,500 円

※72 歳以上の方(昭和 28 年 4 月 1 日以降生)、または接種対象者のうち生活保護等を受けている方は、自己負担金が免除されます。

※なお、65 歳未満の一般の方は 5,500 円ですが、医療生協に加入された組合員の方は 3,500 円で受けることができます。ぜひこの機会にご加入を。🐾



北診だより

二〇二四年九月号

東京ほくと医療生活協同組合

2024 年 9 月 1 日

東京都北区

東十条 2-8-5

生協北診療所

TEL

03 (3913) 5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻 179 号

発行責任者

秦 章博



生協北診療所

<http://hokuto-kita-clinic.jp>

「シン北地域まつり(仮称)」10月27日(日)10:30~13:00(予定) 北診療所にて開催

家庭医が得意とする診療 (その5)

女性外来について①～月経の悩み～



平山医師

<月経にまつわる悩み>

低用量ピルを使って上手に月経と付き合おう

私のおすすめは**低用量ピル**です。ピルは避妊のための薬ですが、月経にまつわる病気を治療するお薬でもあります。3週間ピルを飲んで1週間休むと生理のような「消退出血」が起こりますが、量も痛みも少なくすみます。休薬期間を置かずに飲むことで生理をずらすことができ、試験や旅行など大事な予定に生理がぶつかる事を避けることができます。

<避妊薬としての低用量ピル>

低用量ピルはコンドームと違って女性が主体的に行うことのできる避妊法です。妊娠可能年齢（15-49歳）の女性の避妊法に関する統計では、ピルの利用率は日本で2.9%にとどまり、男性用コンドームの34%に比べ非常に少なくなっています。

一方、ヨーロッパ諸国では低用量ピルを使用する割合がノルウェー32%、フランス33%、ドイツ33%など高くなっています。このような国では低用量ピルは薬局で安く手に入るのです。女性主体の避妊方法が普及している国は、より女性の権利が認められている国と言えるでしょう。

※ピルの副作用などの詳細は鹿浜診療所のホームページをご覧ください。

http://cl-shikahama.com/medical_ladies



HPV ワクチン接種について

当院では令和7（2025）年3月まで公費で接種を受けられます。

平成9年度生まれ～平成19年度生まれまで（誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日）の女性、または過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない方が対象です。詳しくは医事課まで問い合わせください



◆北診だよりはホームページにて、バックナンバーも含めてカラーでご覧になれます。

<http://hokuto-kita-clinic.jp> ◆表題下のQRコードでスマートフォンからもご覧になれます。

換気、マスク着用、手洗い・手指消毒等の基本的感染防止対策の継続を行いましょう。風邪症状の診察は、電話で予約の上、お越しくたください。



「東十条駅周辺まちづくり」学習会
 昨年から区主導で「まちづくり検討会」が開かれています。その会に参加出来なかった私は、地域の学習会で「検討会」の身を学習しました。
 「検討会」では、人や自転車等の動線の確保など話されていたようです。
 残念なのは、車庫（下十条運転区）跡地の利用について、JRから話がなかったことです。全体の流れを見ると、商業施設とその為の人の動きを考えている様に思えるのですが・・・。
 十条や赤羽で進められている再開発と同じものを感じてしまいます。
 開発によって、便利さを感じる人は居るでしょう。一方、それによって身近な商店がなくなり困る人も居ると思います。
 地元で生活する人も、生活条件は様々です。もっと多くの率直な意見が反映されたまちづくり計画であってほしいです。
 ほくと組合員の皆さんの考え、聞かせてほしいです。
 神谷支部 熊谷 卓子



PFAS 血中濃度分析装置導入のための募金のお願い

有機フッ素化合物・PFAS（ピーファス）は長く環境中に残り、土壌や地下水を汚染し、人体にも蓄積されます。昨年12月WHOは「発がん性物質」に分類しました。東京民医連加盟事業所の病態生理研究所でPFAS血中濃度分析装置を導入し検査開始を目指しています。ぜひ、募金へのご協力をお願いします。



●外来診療体制表

太文字は女性医師

	月	火	水	木	金	土
午前	大場 秋山	大場 秋山	秋山	大場 渡会 整形外科 (第2・第4)	伊藤 (予約) 秋山 平山陽	大場 秋山 (第1・休診)
	午後	大場	秋山		秋山	

(受付時間) 午前 8:30～11:30、午後 1:00～4:15 ■日曜日・祝日は休診日です
 (診療時間) 午前 9:00～、午後 1:30～ 受付を終了された方まで



東京ほくと医療生活協同組合