



## 肺炎球菌ワクチンについて

医師 西田 早矢



皆さんこんにちは。弓削メディカルクリニックで金曜日午前の外来を担当している西田 早矢(さきや)と申します。夏も過ぎてだいぶ涼しくなってきましたが、いかがお過ごしですか。私は夏が好きですが暑がりなので、この気温の秋も良いなあと思う今日この頃です。



今年は新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、これまでと違う生活様式を余儀なくされ不安や苦労があると思います。病気にかからないように色々な工夫もされていることでしょう。もちろん、感染を予防するには、普段からの手洗い、うがい、マスク着用などが最も基本で大切なことです。一方で、ワクチンは各国で開発に力を注いでいますが未完成的な状況です。



これから冬に入るにつれ、インフルエンザや肺炎になる方は例年増えてきます。

もし肺炎になってしまった時、普段ではすぐ受けられる診療も発熱外来や普段かかっている病院への受診で時間がかかり、また入院となった時の面会制限や隔離など普段の生活とかけ離れた状況に置かれてしまいます。

新型コロナウイルスのワクチンは今ありませんが、インフルエンザや他の肺炎を予防、または重症化を防ぐワクチンは存在します。当院では日常においても2種類の肺炎球菌ワクチンを積極性にお勧めしておりますが、この時期こそ接種をして頂きたいと考えております。ニューモバックスとプレベナーというワクチンがあり、特に生活習慣病や持病のある方には接種が推奨されています。

もしご家庭に助成のはがきが届いた方は、期限内であれば費用を抑えてニューモバックスの接種が可能ですので、ぜひ活用して下さい。ご自身や家族、親しい人の健康を維持するためにも、ワクチン接種を考えてみてはいかがでしょうか。



詳しい案内や接種を希望される方は、パンフレットも用意しておりますので、当院のスタッフまで気軽にご相談下さい。皆さんが元気でお過ごしになれるよう、お祈りしております。





## 自己肯定感③

看護師 宮井 由里子

先月は自己肯定感を高める対策の一部についてお話ししました。今回は続きをお話しします。

### 【持続系対策】

#### ① 吐き出す

腹が立ったこと、悩んでいること、イヤだったこと全部吐き出してください。悲しみや怒りは文字にすることで吐き出せます。日記をつけてみるのもいいでしょう。イヤだったことなどをとにかく書き出し、2度と読まない。書くことによって忘れられます。

#### ② 準備する

トラブル対処をきめておく。色んな（どうしよう）を不安に思っているのではなく、（こうなったらこうしよう）とざっくりでいいので決めておくと楽です。

#### ③ 想像する

将来が不安なら1・3・5年後の自分を想像して書いてみましょう。自分の中で将来を勝手に作っちゃいましょう。これもざっくりで簡単な内容でいいです。

#### ④ よろこぶ

今日1日で起きたことで良かったこと・嬉しかったことを3つ書いてください。例えば、朝起きて散歩ができた。体にいいものを食べた。究極、朝起きられた。大便が出た。でも良いです。

人はだれでも浮き沈みはあります。でも自分は今日いいことがあったじゃない、私は最高と思い込みましょう。今までお話しした対策を気が付いたときにぜひ実践してみてくださいね。



### 来院時マスクの着用をお願いします

来院される時にマスクをお忘れの方は、10月1日から1枚50円で販売させていただきます。ご理解ご協力をよろしくをお願いします

### 医師の不在のお知らせ

#### 【外来医師の不在】

「10月」

- ・13日（火）…………… 角田医師
- ・16日（金）…………… 山手医師
- ・17・31日…………… 西川医師

「11月」

- ・2・14・25日…………… 大竹医師
- ・9日（月）…………… 矢部医師



### インフルエンザ予防接種に関する注意事項

令和2年度のインフルエンザ予防接種は、

65歳以上の方は10月 1日(木) ~ 令和2年12月28日(月)  
一般の方は 10月27日(火) ~ 令和2年12月28日(月)  
の期間に実施いたします。

ワクチンのご予約は必要ありません。

三密による感染防止のため、集団接種の日をお勧めします。

マスクの着用のうえご来院ください。

集団接種日など詳細は別紙ご参照ください。

