



ほっと一息

### 萌木喫茶のお知らせ

萌木喫茶は11月29日(金)に外来ロビーにて開店予定です。お楽しみに!

つけすぎて からしあばれる 鼻の奥

ダメスケ

はんぺんは フワフワしてる 癒し系

ちくわぶ

## 萌木川柳

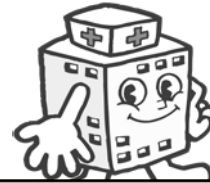


# 開院60周年 昭和28年(1953年) シナプス



社会福祉法人シナプス 埼玉精神神経センター 広報誌 VOL.121

## 12月号



### 当センターをご利用の皆様へ

急変・ご心配事などございましたら、夜間休日を問わずにご一報ください。24時間体制にて医師が当直をしております。

夜間・休日 TEL 受付：048-857-6811

当センターではより一層のサービス向上を目指して職員一同取り組んでおります。ご意見ご要望などございましたら、本館1F北側病院模型横のご意見箱に皆様のお声をお寄せください。

## お知らせ

### ★年末年始のご案内

年内は12月28日(土)まで通常診療となります。

- 12月29日(日)
- 12月30日(月)
- 12月31日(火)
- 1月 1日(水)
- 1月 2日(木)
- 1月 3日(金)

## 休診

- \*1月 4日(土) 通常診療
- \*1月 5日(日) 休診
- 12月23日(月)は祝日のため休診です。



### ★頭痛教室 12月7日(土) 14:00~16:00

テーマ 「ストレッチの基本と頭痛体操」 講師：理学療法士  
場所：本館7Fシナプス 参加費：無料

## 休診日のご案内

日曜・祝日・年末年始

「シナプス」12月号 VOL.121  
 発行日：平成25年12月1日  
 発行元：埼玉精神神経センター広報部  
 発行責任者：丸木雄一  
 さいたま市中央区本町東6-11-1  
 TEL：048-857-6811(代表)  
 URL：http://www.saitama-ni.com  
 E-mail：info@saitama-ni.com



### 埼玉精神神経センター理念

- ☆Love & Sympathy (愛と共感)
- ☆Aging with Dignity (尊厳ある人生)
- ☆Narrative based Medicine (個人の人生観に沿った物語を支える)

病める方・悩める方に愛と共感(Love & Sympathy)を持って接し、その方の尊厳ある人生(Aging with Dignity)を支え、前向きに人生の物語を書き換えていくこと(Narrative based Medicine)をお手伝いする。

## 暦のあれこれ⑫

### 「冬至」

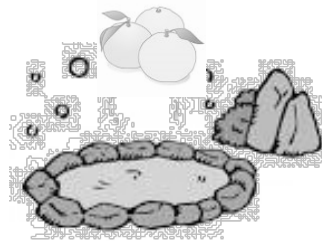
一年でもっとも昼が短く、夜が長い頃のこと。この日以降に日が延びていくので、古代では冬至が一年の始まりでした。冬至の日に食べて風邪をひかないといわれる南瓜（かぼちゃ）や体を温めて風邪の予防とする柚子湯等が有名ですね。

#### ●冬至梅

早春に咲くイメージの梅ですが、冬至のころに咲く冬至梅というものがあります。一重咲きの白い花です。繊細な枝ぶりと上品な花から盆栽として好まれています。

#### \*柚子湯の由来

冬至は「とうじ」と読みますがこれを湯治（とうじ）をかけて生まれたのが柚子湯です。柚子にも意味があり「融通（ゆうずう）」が利きますように、柚子の香りに邪を祓う霊力があるなどと言われていました。



## センターの出来事 11月

### インフルエンザ予防接種実施中

今年も予防接種の季節になりました。通年通り受け付けております。予約不要

受付時間：午前8：30～11：30

午後2：30～4：30

月曜日～土曜日共通（除く休診日）

費用：1回2500円（税込）

さいたま市在住で65歳以上の方は自己負担1000円となります。

詳細については、直接インフォメーションもしくはホームページをご覧ください。予診票もホームページよりダウンロードできます。混雑致しますのでお時間に余裕をもってお越しください。

<http://www.saitama-ni.com>

## 薬剤師Sのお薬講座！66

### 「インフルエンザワクチン予防接種」

予防接種の時期がやってきました。少しインフルエンザのワクチンについて書かせていただきます。

人間の身体は、ウイルスに感染するとそのウイルスを排除する働きをもった物質（抗体）を作り、次に同じウイルスが入っても感染しにくくする「免疫」という働きがあります。これを利用するのがワクチン接種です。

ワクチンの基となるウイルス株は毎年WHO（世界保健機関）が発表する推奨株を基に、日本国内の専門家による会議にてその年の流行を予測・検討して決定されます。

#### ●予防接種の対象となる人

予防接種の主な目的は、高齢者や小児、基礎疾患を持っている人などの「ハイリスク者」が重症化するのを防ぐことです。さらに多くの人に実施して感染が広がるのを抑える目的もあります。自分自身をインフルエンザの危険から守るためと感染を広めないため、もし、罹っても重症化しないように、できるだけ予防接種を受けましょう。

#### ●有効率

インフルエンザワクチンの有効率というのは少し特殊です。

ワクチンを接種した人の発症が3%、接種しなかった人の発症が10%の場合、非接種者の発症率を1とすると接種者の発症率は0.3だったらその差の0.7が有効率です。つまり有効率は70%とは、非接種者で発病した人の70%はワクチンを接種しておけば発病しなかったということです。非常にわかりにくい言葉ですね。



#### ●接種を受ける時期と回数

ワクチンを接種してから抗体ができて予防効果が発現するためにはおよそ2週間かかります。流行時期は年によって変わりますが、一般的には12月ごろから流行が始まると言われていますので12月までに接種を完了していると良いと言われています。

接種回数は年齢によって変わります。1歳以上13歳未満の方は2回接種です。1回目と2回目の間隔はおよそ2～4週間とされていますができるだけ4週間程度の間隔をあげていただいた方が免疫の獲得は良いといわれています。

13歳以上の方は基本的には1回接種ですが、基礎疾患（慢性疾患）がある方では主治医の判断で2回接種となることがあります。

#### ●接種を受けることができない場合

- ・発熱 ・急性疾患にかかっている方
- ・接種を行うワクチンの成分によってアナフィラキシーショックを起こしたことがある方
- ・他に予防接種を行うことが適当でない場合

また、接種前に予診票の記入があります。これは健康状態や体質などを見るために非常に重要です。この予診票で当てはまる項目がある場合には接種できるかを慎重に判断して注意して接種します。

#### ●副反応

接種から数日は注射した部分が赤く腫れたり、硬くなったり痛みがでることがあります。発熱や頭痛、関節痛、下痢、倦怠感などの全身症状がみられることもありますが通常は2～3日で症状が消えますが心配な時は医師に相談しましょう。接種後はすぐに動かずに様子を見ることも大事です。