

シナプス 2022年5月号

新型コロナウイルスワクチン接種について

当院では新型コロナウイルスワクチン接種を行っております。皆さまに安心して接種いただけるよう、感染防止対策を図りながら運営しております。また、3月より5歳～11歳の小児接種も行っております。さいたま市より順次「接種券（クーポン）」が届きますのでご確認ください。

一般の接種（日曜・祝日は除く）

月曜～金曜 接種開始時間① 9時00分（受付 8時30分）
②10時00分（受付 9時30分）
③11時00分（受付10時30分）
④14時00分（受付13時30分）
⑤15時00分（受付14時30分）
土曜 接種開始時間① 9時00分（受付 8時30分）
②10時00分（受付 9時30分）
③15時00分（受付14時30分）

小児の接種（日曜・祝日は除く）

月曜～金曜 接種開始時間①16時00分（受付15時30分）
土曜 接種開始時間①11時00分（受付10時30分）
②14時00分（受付13時30分）
③16時00分（受付15時30分）

当院はファイザー社製のワクチンを使用しております

当日のお持ち物

接種券、予診票（予診票は事前にご記入をいただき、封筒ごとお持ちください）、お薬手帳、身分証（マイナンバーカードまたは運転免許証、（小児の場合は）子育て支援医療費受給者証等）
※高校生の方までは必ず保護者の同伴が必要になります。付き添いの保護者様も身分証（マイナンバーカードまたは運転免許証等）をご持参くださいますようお願いいたします。

予約前に確認！

- ・新型コロナ陽性者、または濃厚接触者になられた方は、隔離解除日より2週間後以降に接種ができます。
- ・接種日前後2週間は他のワクチン接種ができません。
- ・接種会場は当院療養棟1階で行っております。（院内駐車場側）
- ・身分証は氏名・住所・生年月日が印字されているものに限りです。

◆ご予約・お問い合わせは埼玉精神神経センターコロナワクチン予約窓口まで

TEL：048-857-6907（日曜・祝日を除く9：00～17：00）



新型コロナウイルスワクチン接種後の副反応への対応方法

新型コロナワクチンは、非常に高い効果があります。一方で、接種後に体内で免疫ができる過程で、**接種部の痛み、発熱、倦怠感、頭痛、筋肉や関節の痛み、寒気、下痢等**の症状が現れることがあります。筋肉内注射ですので、痛みや腫れなどの軽い副反応は頻繁に起こりますが、日常生活に支障をきたす症状はごく僅かと報告されています。

症状が出たときの対応

【発熱や痛み】

- 市販の解熱鎮痛薬（アセトアミノフェンや非ステロイド性抗炎症薬【イブプロフェンやロキソプロフェン等】）で対応いただけます。
- 発熱時には、水分を十分に摂取することをお勧めします。
- 妊娠・授乳中の方や胃潰瘍・腎機能障害・喘息などの持病のある方は、薬剤師や医師にご相談ください。

【かゆみや発赤】

- かゆい場合は冷やしたり、抗ヒスタミン剤やステロイドの外用薬（軟膏等）を塗ると、症状が軽くなります。こうした成分は、市販の虫刺されの薬などにも含まれています。

※ 症状が重い場合、長引く場合は、医療機関等への受診や相談をご検討ください。
〈厚生労働省ホームページより引用〉

調査で使用された薬剤
アセトアミノフェン
ロキソプロフェン
ジクロフェナク
イブプロフェン
アスピリン



2022年度 さいたま市健康診査及び風しん抗体検査・肺炎球菌ワクチン接種について

（詳細は保健所もしくはホームページにてご確認ください。）

●さいたま市特定健康診査・特定保健指導

○当院はさいたま市健康診査の指定医療機関となっております。

実施期間：2022年5月6日～2023年3月11日（受付時間：8：30～10：00）

年齢・加入保険により受けられる健康診査が異なりますので予めご確認ください。

●風しん抗体検査（以下対象の方は費用はかかりません）

1. 市町村から発行されたクーポン券をお持ちの方（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性）
実施期間：2022年4月1日～2025年3月31日（受付時間：8：30～11：00）
2. さいたま市にお住まいの方
実施期間：2022年4月27日～2023年3月12日（受付時間：8：30～11：00）
3. さいたま市・川越市・越谷市・川口市以外にお住まいの埼玉県民の方
実施期間：2022年4月1日～2023年3月31日（受付時間：8：30～11：00）

●さいたま市肺炎球菌ワクチン接種（費用はさいたま市一律4,600円）

実施期間：2022年4月1日～2023年3月31日

接種対象者：①2022年度に以下の年齢になる方

65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上

②満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器等の機能に極度の障害を有する方

- ・上記対象で自費接種も含み今までニューモバックスの接種を1回も受けた事がない方。
- ・①の年度年齢の方が定期接種として受けられるのは今年度限りです。
- ・②の方は身体障害者手帳または診断書等を持参してください。

※生活保護、市民税非課税世帯、中国残留邦人等支援給付制度の受給者の方は無料となります。

受給者証や本人確認書類のご提示が必要となります。

◆保険証・身分証明書・さいたま市から送付された書類は必ずご持参ください。

◆お問い合わせは保健所または埼玉精神神経センター医事課まで TEL：048-857-6811（音声ガイダンス③）

「シナプス」2022年5月号 VOL.185

発行日：2022年5月1日

発行元：社会福祉法人シナプス

埼玉精神神経センター 総務

発行責任者：岡田浩一

住所：さいたま市中央区本町東6-11-1

TEL：048-857-6811（代表）

URL：https://saitama-ni.com

E-mail：info@saitama-ni.com



広報誌シナプス担当：平石・菊地
リニューアルしました!! よろしくお願いたします♪

埼玉精神神経センター理念

☆Love & Sympathy（愛と思いやり）

☆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・悩める方に愛と思いやり（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。

病気に負けず、健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが重要です。免疫力とは、病原菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。免疫力が下がるということは、体を守る力が弱まるということなので、病気にかかりやすくなってしまいます。それでは、免疫力をあげて、病気に強い健康な体にするにはどうすればよいのでしょうか。今日からできる免疫力を上げるための4つのポイントをご紹介します。

①適度な運動

代謝や体温を上げること、免疫力を上げることにつながります。体温が上がると副交感神経という、心拍数や血圧を下げる働きがある神経が優位になって体がリラックスするため、ストレスの軽減にもつながります。1日10分程度でよいので、少し汗をかくくらいを目安に、適度な運動を心がけましょう。ただし、激しすぎる運動はかえって免疫力の低下の要因になるので、注意しましょう。



③質のよい睡眠

睡眠中は、心も体も緊張状態から解き放たれてリラックスするため、免疫細胞が活発になります。質の良い睡眠とは、「途中で目覚めることなく朝まで安眠できる」「目覚めがよく、起きてすぐに動ける」「日中に眠気が出ない」などの条件を満たす睡眠です。質の良い睡眠をとるには、以下のようなことを心がけましょう。また、ストレスをためないことにも留意しましょう。

- ・毎日同じ時間に目覚め、同じ時間に寝る
- ・朝日を浴びる
- ・朝食をしっかりとる
- ・寝る2～3時間前に入浴を済ませる
- ・寝る直前に食べない
- ・寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる
- ・睡眠時は室内の温度や湿度を快適に保つ



②体を温めること

免疫細胞が正常に働ける体温は36.5℃程度で、そこから体温が1℃下がると免疫力が30%ほど下がり、1℃上がると、免疫力が最大5～6倍ほど上がるといわれています。風邪などをひいたときに熱が出るのは、体温を上げることで免疫細胞を活性化させ、病原菌を退治しようとしているからなのです。このことから40度くらいの熱すぎないお風呂に、15分程度浸かるのもよいでしょう。



④バランスのとれた食事

免疫力を上げるには、食事に気を配って腸内環境を整えることも非常に重要です。腸内には全体の約7割の免疫細胞が存在するほか、多数の※善玉菌・悪玉菌・日和見菌も存在しています。免疫力を上げるには、免疫細胞や善玉菌がよろこぶ栄養素を十分に摂取することが大切です。免疫力を上げる栄養素は、ビタミン(B,C,A,E)、ミネラル、たんぱく質などです。特定の栄養に偏らず、バランスのよい食事をとりましょう。

ビタミンB…卵、納豆、乳製品など
 ビタミンC…柑橘類、野菜など
 ビタミンA…卵、緑黄色野菜など
 ビタミンE…ナッツ類、アボカドなど
 ミネラル…海草類、鰹節、ココアなど
 たんぱく質…卵、肉類、魚介類など



※善玉菌：悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促す
 ※悪玉菌：腸内で有害物質を作り出し、お腹の調子を悪くする菌
 ※日和見菌：善玉菌と悪玉菌のうち、数が多いほうの味方につく菌

☆免疫力を上げるのに一番簡単な方法は笑うことです。

ストレス解消にもなるので、笑顔を忘れずに過ごしましょう！

＜自然免疫応用技研㈱「免疫力を上げる方法とは？今日からできる4つのポイント」より引用＞

センターからのお知らせ

2022年4月付外来担当表

脳神経内科

時間帯	診察区分	月	火	水	木	金	土
午前	一般	丸木	浅野	松崎	坂井	丸木	丸木
		坂井	坂井	浅野	島津	柳澤	島津
		土佐	土佐		星野	瀧口	崎山・眞山・上田 (※1)
	専門外来		瀧口		門前		坂井 (第1,3週)(※1)
午後	一般	柳澤 (15:00～)	松崎 (14:00～)		柳澤 (15:00～)	松崎 (14:00～)	休診
						星野 (14:00～)	
	専門外来 (※2)		丸木 (13:00～)	島津 (15:00～)	崎山 (14:00～)		
		浅野 (14:00～)		坂井 (13:00～)			
	リハビリ	藤井(要連絡)					
＜受付時間＞		午前 8:00～12:00 (新患受付は11:00まで) 午後12:00～17:00 (新患受付は15:00まで)					
＜診療時間＞		午前 9:00～12:00 午後の診療開始時間は、上記()内の時間となります。 (※1) 都合により変動します。 (※2) 専門外来は【予約制】です。					
		もの忘れ外来 頭痛外来 もの忘れ初診/再診外来(予約制)					
◆都合により受付が早く終了することがありますので予めご了承ください。							
◆最終受診日から3ヶ月を超えた場合は、初診受付となります。							
＜連絡先＞ 048-857-6811(代表)		*ご予約受付は13:00-17:00となります。					

精神科

時間帯	診察区分	月	火	水	木	金	土
午前	一般再来	小橋	山下	丸木努	関山	小橋	張替
	担当再来	丸木努	小林	廣瀬	中山	樋渡	小林
		杉浦	関山	棚橋	池田		梅村
							丸木努
午後	一般再来	中山	長島大介	内田	浦田	林	休診
	担当再来	長島大介	丸木拓	棚橋	栗原	丸木努	
		廣瀬	張替		榎田 (第2,4週)	杉浦	
			長島一公				
〈受付時間〉		〈診療時間〉					
午前 8:00～11:00		午前 9:00～					
午後11:00～15:30		午後13:30～					
〈連絡先〉 048-857-6811(代表)							

歯科

時間帯	診療区分	月	火	水	木	金	土
午前		藤堂・内藤	藤堂・内藤	藤堂 塘田・福島(※1)	内藤・野島	藤堂・内藤	藤堂・内藤 安部(※2)
午後							藤堂・内藤 今井(※3)
〈受付時間〉		〈診療時間〉		(※1) 塘田(第1,3,5)・福島(第2,4) (※2) 藤堂(第1,2,3)・内藤(第1,3,4)・安部(第2,4) (※3) 藤堂(第2)・内藤(第4)・今井(第1,3)			
午前 9:00～12:00 午後13:30～16:30		午前 9:00～12:30 午後13:30～17:00					
〈連絡先〉 048-857-6957(歯科外来直通)				*ご予約受付は診療時間内となります。			