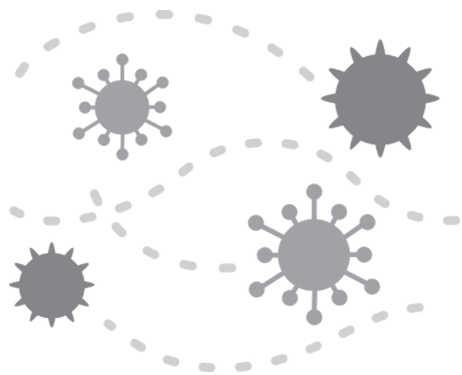




まだ分かっていないことの多いワクチンですので、受けるかどうかは国民の義務ではなく、あくまで本人の希望があつてのことです。千葉市の場合、大きな会場での集団接種と、かかりつけ医での個別接種との2本立てで行くようです。稲毛診療所では、かかりつけの患者さんがワクチン接種を希望するなら、稲毛診療所で接種できるようにと手挙げをしました。しかし、どのように具体化されるのか、その詳細についてはまだ何の連絡も届いていません。

私たちが安心して暮らすことのできる一助になることを祈るばかりです。

mRNA ワクチンとは

いま日本で使われるファイザー社のワクチンは mRNA ワクチンというものです。mRNA ワクチンは、ウィルスの遺伝情報を調べ、その一部からワクチンを造るという方法で、この方法ですと量産ができます。そのため、大量の需要に対しても、応えることができるのです。

インフルエンザワクチンは、「今年は何型が流行するか?」と予測して作られますが、インフルエンザワクチンを造るには孵化鶏卵が必要なので、急な増産は無理です。ところがmRNAワクチンは、今問題となっている変異ウィルスに対しても、素早く効果のあるものを作ることができるそうです。

副反応について

メーカーの臨床試験では、打ったところに痛みや腫れ86%、頭痛55%、発熱14%というデータがあります。ほかに、だるさ、筋肉痛、寒気、関節痛など。



これらはインフルエンザワクチンでも見られますが、それよりも多いと感じます。

でもこれは、「免疫反応がしっかりついている」という証拠でもあり、1日2日で収まります。

ワクチンで予防できること

ズバリ、コロナウィルス感染症にかからないことです。

発売前の治験で90%効果があるというデータが出され、すでに接種が進んでいる国で、効果が確かめられています。インフルエンザワクチンはせいぜい65%といわれますから、有効性は高いです。



また、重症化を防ぐ効果においても臨床試験で有効性が高いと判断されています。

アナフィラキシー



アナフィラキシーというのは、じんましん、のどのイガイガ、せき込み、吐き気といった症状が出ます。こうした症状とともに血圧が下がったものを「アナフィラキシーショック」といいます。そこまで行くと急いで注射をする必要があります。

アナフィラキシーを起こす危険は、ファイザーのワクチンで100万回に5回だったとか。

インフルエンザは100万人に1.4人といいますからそれより多いですが、抗生剤だと100万人に200人だそうですから、それよりはずっと少ないですね。

75歳以上医療費窓口負担2割化に関するアンケート

会員の皆さまへ、友の会ニュース・1月号に「75歳以上医療費窓口負担2割化に関するアンケート」を同封しました。3月31日現在で回答いただいた結果を集計しました。

アンケートは引き続き受け付けています。ご協力よろしくお願いします。

1. いまの医療費の支払いが負担と感じたことがありますか？

はい 46%
いいえ 38%
無回答 15%

2. 今まで、医療費の支払いが苦しいことが理由で、受診をためらったり、我慢したりしたことがありますか？

はい 12%
いいえ 85%
無回答 4%

3. 医療費が2割負担（2倍）になった場合、最も当てはまるものを選んでください

①とても負担 50%
②少し負担 38%
③どちらとも言えない 4%
④問題なく払える 4%
⑤分からない 0%
無回答 4%

4. 後期高齢者医療保険料が高い、負担が大きいですと感じますか？

はい 73%
いいえ 15%
無回答 12%

5. 世帯収入について、当てはまる記号に○をつけてください

< 75歳以上単身世帯 >

(A) 年収 200 万円以上 または課税所得 28 万円以上 15%
(B) 年収 199 万円以下 31%

< 75歳以上夫婦等、複数世帯 >

(C) 年収 320 万円以上 19%
(D) 年収 319 万円以下 23%
(E) いずれにも当てはまらない 0%
無回答 12%

(一言)

- ・現役の時は保険料を払うのみで病院には殆ど行かなかったのに、高齢になってくるとどうしても病気にかかりやすくなる。収入がなくなり医療費がかかるようになるので矛盾を感じる。
- ・2割負担に賛成です。現役世代に負担や借金を増やすべきではないと思います。
- ・現在の1割負担でお願いしたいです。
- ・コロナ禍で医療崩壊した現実がある。膨大な軍事費を半減して社会保障に回すべきだ。
- ・年金収入のみの生活なので、医療費が今以上に増すのは苦しいです。

風しん抗体検査無料クーポン券をお持ちの方へ

2019年2020年に送られた千葉市助成事業による、風しん抗体検査・予防接種の無料クーポン券は2022年3月まで使えます。有効期限が2020年3月または2021年3月を記載されていても、2022年3月まで使用可能です。この機会に抗体検査を受けましょう。

稲毛診療所にて、千葉市助成事業による風しん抗体検査をご希望の場合は、医師の診察がありますので、お電話にてご予約の上で来院して下さい。

日帰りバス旅行

中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症・拡大防止のため、6月の日帰り旅行は中止とさせていただきます。今後の感染状況を見ながら開催時期等を検討します。

薬局からのお知らせ

飲みにくいお薬はありませんか？

いなげ共同薬局 草村美和

お薬を飲み込む力には個人差があります。大きい錠剤が飲みにくいと感じる方、粉薬が苦手な方とそれぞれではないでしょうか。

お薬を飲むのは毎日のこと、嫌だなあ…と思いながらの服薬は辛いですね。

お薬によりますが、より小さい錠剤や粉薬、シロップ剤に変更できる場合があります。最近『口腔内崩壊錠』（お薬の名前にOD錠と名前がついているもの）という唾液で溶かして飲み込めるものや、皮膚に貼っ

て皮膚から吸収させるタイプのものに変更できるお薬もあり、選択肢が広がっています。

もし、お薬の変更ができなくても、飲み込みを助けてくれるお助けアイテムがあります。ゼリー状オブラート『らくらく服薬ゼリー』を使うと、スルっと飲み込みやすくなります。飲み物でむせたり、お薬だけが口の中で置いてけぼりになってしまう時は水分にとろみをつけて対応することもあります。

飲みにくいお薬があるときは、是非ご相談ください。

千葉市 特定健診・健康診査、 がん検診が始まります。

5月になると千葉市から受診券が送られてきます。

期限は **2022年2月28日**まで。

定期的な全身チェックをして健康に過ごしましょう。稲毛診療所に定期通院している方は、病状により腹部エコー検査や心電図などもご案内しています。血管の詰まりを見る頸動脈エコーも行っています。

※事前に予約が必要な検査もありますので、まずはお電話でご相談下さい
秋以降は受診される方が多くなりますので、早めに受けましょう

漢 字 まちがいさがし

同じ漢字がずらりと並んでいる中で、1つだけ微妙に違う漢字があるので探してください。

見つけたときにはスカッとして脳がすごく活性化するそうです。

問題 1

刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃
刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃	刃

問題 2

犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬
犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬	犬



神谷伝兵衛の別荘洋館

トハウスの洋館だけが残し、「千葉市民ギャラリー・いなげ」の敷地にて一般公開しています。全国的にも希少な初期の鉄筋コンクリート建築で、大正12年の関東大震災でも崩れることなく今に残りました。

また、神谷伝兵衛の別荘から歩いて5分ほどの

リゾート地として人気を集めた稲毛

かつて稲毛は海辺の街でした。

海岸線は今の国道14号線にあり、その西側には波穏やかな海が広がっていました。明治21年に千葉県で最初の海水浴場が稲毛海岸に開設されると、稲毛は保養地や療養の地として注目され、旅館や別荘が多く建ち並びました。

今も現存しているのが、浅草「神谷バー」の創始者である神谷伝兵衛の別荘として建てられた洋館です。晩年の大正7年に病氣療養の為、この稲毛海岸に建造されました。現在ではゲスト

場所には「ラストエンペラー」として知られる愛新覚羅溥儀(あいしんかくらふぎ)の弟である溥傑(ふけつ)と嵯峨公爵の長女である嵯峨浩が新婚時代を過ごした家が残っています。

溥傑が当時作草部町にあった陸軍歩兵学校に在籍した関係で、夫妻は稲毛のこの家で昭和12年から半年ほど生活しました。現在、この家は「千葉市ゆかりの家・いなげ」として公開されています。2人の波乱に満ちた生涯を考えると、ここでの生活は唯一憩いの時だったのかもしれない。

かつて海を見ながらのんびりと過ごしていた日のことを想像すると、心も穏やかになります。



愛新覚羅溥傑と嵯峨浩の住居



愛新覚羅溥傑と嵯峨浩の住居 中庭より

サークル便り

新型コロナウイルス感染症にて活動をお休みしている
サークルもありますので、ご注意下さい。

絵筆紙サークル

活動中

毎月、第2・4の土曜日、午後2時より稲
浜公民館で活動しています。



折り紙サークル

お休み中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
折り紙サークルは現在、定例の活動は休止し
ていますが、診療所が訪問診療している在宅
の患者さんに誕生日プレゼントとしてお渡し
する作品を作成しています。

ボランティア部

お休み中

清拭布作成作業は第2金曜日午後2時か
ら3時ごろまで診療所内で行っています。
おしゃべりしながらの作業で楽しくでき
ます。ぜひ、ご参加下さい。(現在は、2ヶ
月に1回作業)

大正琴サークル

活動中

毎月第2、第4月曜日午後1時から4時まで、
稲浜公民館で大正琴の稽古をしたり、うたを
歌ったりして楽しんでいます。

おしゃべり会

活動中

隔月、第三金曜午後に稲毛診療所待合にて活動。
おしゃべり会はどなたでも参加できます。お茶
など飲みながら気軽におしゃべりをしましょう。

診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前(予約制) (受付) 8:30 ~ 11:30	細山 (第3は休) 井上	井上	細山	細山	細山 (第1・3・4) 尾崎(第2) 井上 (第2・5)	細山 (第1・2・4) 井上 (第3・5)
午後				乳児健診 (予約/月2回)		
夜間 (受付) 17:30 ~ 20:00		前村 (第1・2・4) 井上(第3・5)				



稲毛診療所ホームページにて
休診情報・医師変更をご覧いただけます。

会費納入のお願い

健康友の会は皆様の会費
で運営・活動をしております。
会費の納入をよろしくお
願いします。

あなたと民医連をつなぐ月刊紙

いつでも元気

2021 4月号 380円

好評発売中

コロナ禍の新入職員

けいこう教室 こころのセルフケア

食と健康 新生活スーパ

おやくにたてれば市

あの日から10年

まちなちカラ 花桃香る和紙の里

発行(株)健康友の会 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

