



はいのたね



新型コロナウイルス感染症へのワクチン接種

当院では5月から当院または近隣の医療従事者へのワクチン接種、6月8日から65歳以上の方へのワクチン接種、65歳未満のワクチン接種を随時行っています。ワクチン接種については完全予約制となっており、予約方法はお電話にて、または当院に来院されたときにご予約承っています。ただし、お電話でのお問い合わせは診察時間のみでの対応となりますので、ご了承ください。

ワクチン接種への想い 院長 井上文之より

現在、世界中で新型コロナウイルス感染症のまん延という未曾有の事態となっています。この状況の中で、ワクチンの接種によって感染を防ぐことが大変意義があると考えます。

ワクチンの研究に関する情報は日々更新されており注視してゆく必要がありますが、ファイザー社製ワクチンにおいて、ワクチン接種1回目でも有効性が高確率であり、2回接種後は90%以上の有効性があるとみなされています。広島県内や隣県でも感染者数の増加、それに伴う医療体制のひっ迫は深刻な状況になっています。

ワクチンをできるだけ多くの方が早く接種するということが感染拡大の防止、また新型コロナウイルス感染症以外での病気を抱えた方のスムーズな治療につながると考えます。



新型コロナウイルス感染症では国民一人一人ができることを行う（マスク着用、3密の回避、手洗いや咳エチケット等）ことが大切です。それに加えて医療従事者が担う役割も大きく、当院としてもできることを懸命に行ってゆきたいと考えています。当院は新型コロナウイルス感染症に対する治療が可能な指定病院ではないため治療はできかねますが、PCR検査や抗原検査、ワクチン接種を行います。また、新型コロナウイルス感染症治療後の後遺症で悩む方の入院の受け入れ等の対応を行う予定です。

もちろん呼吸器・消化器の病院として、患者さんに対する通常診療も変わりなく行います。

新型コロナウイルス感染症やワクチン接種の対応については、日々模索しております。皆さまの力になることができればと思っておりますので、今後ともよろしくお願いたします。

がんを防ぐための新 12 か条

医師 森 雅信



皆様、コロナ禍で不自由な生活を送っておられることと思います。とうとう新型コロナウイルス感染者数が1万5千人に達しました。東京オリンピックが終わり、メダルラッシュに沸きましたが、首都圏を中心にしていた新型コロナウイルス感染が予想通り、全国に広がりを見せています。

コロナ感染を鎮めるには予防だけでは限界があり、ワクチン接種と治療薬開発しかありません。コロナワクチンの供給が増えて、希望者全員にワクチンが打てるように祈っています。

その中で、がん検診受診率が下がっているとの報道もされています。がん受診率が下がれば、がんによる死亡率は高くなります。

今回は国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新 12 か条」を紹介します。

がんを防ぐための新 12 か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療



- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから




参考までに以前の「がんを防ぐための 12 か条」も紹介します。

- バランスのとれた栄養をとる
- 毎日、変化のある食生活を
- 食べすぎをさけ、脂肪はひかえめに
- お酒はほどほどに
- たばこは吸わないように
- 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
- 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから
- 焦げた部分はさける
- かびの生えたものに注意
- 日光に当たりすぎない
- 適度にスポーツをする
- 体を清潔に

当たり前？のことが 12 か条にまとめられています。コロナ禍ではありますが、改めて健康やがん予防について考えてみてください。

2021年8月発行 井上病院



万歩

一日に一万歩を目指して歩こう

足は第二の心臓とも言われ、歩くことで下肢にたまっている血液が心臓に戻りやすくなります。

また、歩くときに骨に加重がかかるため、**骨粗しょう症の予防**にもなります。さらに**ストレス解消、メタボリック症候群の予防と治療、脳の血液循環を良くする**など、さまざまな健康効果があります。日常的に歩く習慣をつけることが大切です。