

皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶



いわい中央クリニック新聞

2025年
10月号
IWAI
CENTRAL CLINIC

- ◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします
- ◇新聞の持ち帰りをご希望の方はお気軽に受付へお申し出ください

新型コロナ・インフルエンザワクチン接種はお早めに

10月に入り、2025年秋冬シーズンの新型コロナ・インフルエンザワクチン接種を開始いたしました。インフルエンザの流行は例年12月頃から始まりますが、ワクチンが十分な効果を発揮するまでには接種後約2週間かかります。そのため、流行前の10月～11月中の接種完了が推奨されます。

特に高齢者の方や基礎疾患をお持ちの方は、重症化リスクが高いため早期の接種が重要です。ワクチン接種は、感染リスクを下げ、万が一感染した場合の重症化を防ぐ最も有効な手段です。ご自身と大切な人を守るため、計画的なワクチン接種をご検討ください。

●インフルエンザワクチン

- ・安中市在住の65歳以上の方、60～64歳で対象となる基礎疾患をお持ちの方 1200円
高崎・富岡など他市の方も接種可能です。お住まいの自治体により費用が異なります*
- ・公費助成対象外の方：3,960円（税込）

●新型コロナワクチン

- ・安中市在住の65歳以上の方、60～64歳で対象となる基礎疾患をお持ちの方 3,000円
高崎・富岡など他市の方も接種可能です。お住まいの自治体により費用が異なります*
- ・公費助成対象外の方：16,000円（税込）



巻き爪の痛みご相談ください

足の指の爪が皮膚に食い込み、痛みや炎症を引き起こす「巻き爪」。靴がきつい、深爪の習慣、歩き方の癖などが原因となります。特に秋になりブーツなどを履く機会が増えると、悪化しやすくなります。痛みを我慢して放置すると、細菌感染を起こして化膿したり、痛みをかばって歩くことで膝や腰に負担がかかったりすることもあります。矯正器具（ワイヤー）による治療があります。

自費診療となります

コレクティオ 税込13,200円



腸内環境を整える食事

秋は水分摂取量や活動量が減ることで、便秘になりやすい季節です。

便秘解消に重要なのが「食物繊維」の摂取です。食物繊維には「水溶性」（海藻類など）と「不溶性」（根菜類、きのこ類など）があり、両方をバランス良く摂ることが大切です。腸内環境を整えるために、ヨーグルトや納豆などの発酵食品も効果的です。便秘が続く場合は内服薬での治療が可能です。お気軽にご相談ください。



看護師長からのあいさつ

日本脳炎予防接種は、平成17年度から21年度にかけて、副反応への懸念から、積極的推奨が差し控えられていました。「特例措置」は、その期間中に接種機会を逃した方のための制度です。主な対象者は【平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれ】の方です。対象者は、通常の接種年齢を過ぎていても、【20歳の誕生日の前日まで】であれば、全4回の接種のうち不足している回数分を公費（無料）で受けることができます。現在は安全性の高い新しいワクチンが使用されています。接種歴を確認し、必要であれば接種をご検討ください。



院長からのあいさつ

爽やかな秋風が吹く季節となりました。秋は朝晩の冷え込みと日中の暖かさの寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節でもあります。服装でこまめに調節したり、ゆっくりと湯船に浸かって体を温めたりと、ご自身をいたわる時間を大切にお過ごしください。冬の感染症シーズンに備える大切な時期でもあります。インフルエンザ・新型コロナワクチンは早めの接種をお勧めします。皆様が健やかな秋を過ごせるよう、スタッフ一同、全力でサポートさせていただきます。何かご心配なことがございましたら、いつでもご相談ください。