

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

2026年
9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

流行前に！インフル・コロナワクチン予約受付開始

昨シーズンは全国的にインフルエンザの流行が早く始まり、群馬県内でも秋のうちから学級閉鎖が相次ぎました。9月はまだ暑さが残る一方で朝晩は涼しくなり、体調を崩しやすい時期です。ワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかり、効果はおおよそ5か月続きます。流行が本格化する前の10月から11月のうちに接種を済ませておきましょう。当院では9月1日よりインフルエンザ・コロナワクチンの予約受付を開始します。65歳以上の方は市町村の助成が受けられます。ご家族そろっての接種もご相談ください。

Q.インフルとコロナ、同じ日に打てますか？

A.打てます。厚生労働省も同時接種を認めており、安全性や効果に大きな違いはありません。



Q.いつ打つのがいいですか？

A.効果が出るまで約2週間かかるので、流行前の10～11月がおすすめです。

Q.打ったあとに気をつけることは？

A.腕の腫れや痛み、軽い発熱・だるさが出ることがありますが、多くは2～3日で治まります。当日は激しい運動や長湯を控えてください。



秋に増える「逆流性食道炎」

夏に冷たい飲み物や炭酸、アイスを多くとった方に目立つのが、胸やけ、酸っぱいものが上がってくる感じ、のどの違和感といった症状です。胃酸が食道に逆流する「逆流性食道炎」かもしれません。食後すぐ横にならない、脂っこい物や甘い物、お酒を控える、寝るときは上半身を少し高くする、といった工夫で楽になります。



市販薬で良くならない場合や、飲み込みにくさ、体重減少を伴う場合は内視鏡検査をおすすめします。



敬老の日に「フレイル」予防

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が落ち、健康と要介護の間にある状態をいいます。半年で体重が2～3kg減った、歩くのが遅くなった、ペットボトルのふたが開けにくい、疲れやすい、外出が減った。3つ以上当てはまる方は要注意です。予防の柱は「栄養・運動・社会参加」。毎食に肉や魚、卵、大豆を取り入れ、無理のない散歩や体操を続け、人と会う機会を大切にしましょう。



事務長からのあいさつ

9月よりインフルエンザ予防接種の予約開始します

10月よりインフルエンザ予防接種が始まります。ご予約は受付で承っているほか、お電話やWEBからお取りいただけますので、ぜひご利用ください。

◆WEBで予約される場合

「予約の種類」>「インフルエンザ」からお進みください。

※インフルエンザ以外の予防接種

(新型コロナワクチンなど)のご予約はお電話にてお願いいたします。ご不明な点がございましたら、お気軽に受付までお尋ねください。



院長からのあいさつ

厳しい残暑が続いておりますが、暦の上では秋を迎えました。夏の疲れが出やすく、また朝晩の冷え込みで風邪をひく方も増えてまいります。

9月は敬老の日を迎え、地域の皆様の健康長寿を改めて願う月です。健康で長く自分らしく暮らすためには、症状のないうちに病気を見つける「健診」と、重い感染症を防ぐ「ワクチン」の二つが欠かせません。今年度の健診がまだの方は、この機会にぜひお受けください。インフルエンザ・コロナワクチンの予約も始まりました。

ご家族皆様のかかりつけ医として、全力でサポートしてまいります。

