

# あすかテイクアセンター

12月号

“ 年の瀬 ”



## 12月の歳時記

### ①師走(しわす)

12月は『師(僧)が走るほど忙しい』といわれます

一年の締めくくりとして、“今年の汚れは 今年のうちに！”

子供のころの**大掃除**は大変でした。

私の実家は窓ガラスが大小合わせて46枚、網戸が23枚ありました。男3人兄弟はけんかをしながら、窓ガラスと網戸を全て外し洗いました。障子は全てはがし、さんを水拭きして張り替えをしました。水は氷のように冷たく大変でした。

鯉を深水に追込み池の水をすべて抜いて、ぼうずりで苔をおとし完了。

自分の部屋のかたづけ、玄関まわりや応接、お座敷の掃除も兄弟の役目でした。

たかが新年を迎えるために、ここまでしないとイケないの？って思いながら大掃除していました。

日本人にとってお正月を迎えることは特別なんてしょうね～。

### ②冬至(とうじ、12月21日)

冬至は「二十四節気」のひとつで、太陽が最も南を通る日で最も日照時間が短く、「太陽の命が再びよみがえる日」として中国では運氣が上昇すると言われます。

#### ● かぼちゃを食べる

夏野菜であるかぼちゃは保存が効き、冬に栄養価が高い食材として重宝されました。ビタミンCやβカロテンが豊富で、風邪予防にも効果的とされます。

#### ● ゆず湯に入る

ゆずは血行を促進し風邪を防ぐほか、「融通がきくように」との語呂合わせもあります。



#### ● 「ん」がつく食材を食べる

なんきん(かぼちゃ)、にんじん、れんこんなど「ん」がつく食材は運氣を呼び込む「運盛り」とされています。

### ③クリスマス(12月25日)



「Christmas」という言葉は Christ(キリスト) + Mass(ミサ=礼拝) が由来

クリスマスは単なる「キリストの誕生日」ではなく、古代の冬至祭とキリスト教文化が融合した祝祭なのです。今では「人と人をつなぐ季節の行事」として根付いています。

### ④大晦日(月の最後の日が大晦日、1年最後の日が大晦日で12月31日を指します)

#### ● 除夜の鐘:

全国の寺院で108回撞かれる鐘。人間の煩惱の数とされ、心を清めて新年を迎える意味があります。

#### ● 年越しそば: 細く長いそばに「長寿」や「厄を断ち切る」願いが込められています。

#### ● 大掃除: 一年の汚れを落とし、清らかな心身で歳神様を迎える準備。

#### ● 二年参り: 大晦日から元日にかけて神社へ参拝する習慣。



12月号では、【冬の感染症予防】を特集しました。



## ① 感染症予防？

### ■ 冬場に多い感染症

インフルエンザ A 型、インフルエンザ B 型、新型コロナウイルス、RS ウイルス、ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染症です。  
特に、呼吸器感染症と胃腸炎が増える季節です。



### ■ 冬に感染症が増える理由

- ◎人が集まる機会が多い(忘年会・新年会・年末年始の帰省など人流の増加)
- 低温・低湿度…ウイルスが長く空気中に浮遊することが多い
- 免疫力低下…寒さや乾燥で気道粘膜などが弱くなる
- 換気不足…寒いので換気が不十分でウイルスが充満する

### 🏠 予防の基本

1. 三密(密閉・密集・密接)の回避
2. 手洗い・うがいの励行
3. マスク着用(咳エチケット)の励行
4. 室内の加湿と換気
5. バランスのとれた食事
6. 十分な睡眠
7. ワクチン接種(インフルエンザ・コロナウイルスなど)



### 免疫系とは？

『免疫系』とは病気から体を守る防御システムである。ヒトはこの免疫系というシステムを持っているがために、これまで感染症との戦いを勝ち抜いてきた。しかし、その防御システムに変調をきたすと病気が起こりやすくなる。

#### ■ 免疫機能の低下

免疫機能が低下すれば日和見感染や悪性腫瘍が発生する

#### ■ 免疫機能の亢進

免疫機能が亢進すると、アレルギーや自己免疫疾患が起こりやすくなる

- アレルギー…外来抗原に対する過剰な免疫反応の結果、生体にとって不利な反応が起こることをアレルギーという。
- 自己免疫疾患…自己抗原に対する過剰な免疫応答が病態を起こす場合を自己免疫疾患という。関節リウマチや全身性エリテマトーデス、





## ② ワクチンについて

### 1. ワクチンとは？

病原性(毒性)を完全になくしたり弱めたりした病原体の一部、ウイルスのタンパク質を作るもとになる遺伝情報の一部などを接種することで、免疫システムが次の病原体の侵入に備えられるようにして、重篤な感染症を予防する薬です。

ワクチン接種後に病原体が侵入してもこのような免疫システムの備えによって速やかに病原体を攻撃排除することができます。

### 2. ワクチンの種類は？

ワクチンは、作り方により

従来からあるワクチン

- 生ワクチン

…生きている細菌・ウイルスの毒性や感染力を弱めて作ったワクチンです  
はしか、風しん、水痘瘡、おたふくかぜ、ロタウイルス、結核 など

- 不活化ワクチン

…毒性や感染力を失った(生きていない)細菌・ウイルスを利用したワクチンです  
肝炎、インフルエンザ、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス感染症、ポリオ、百日せき、ヒブ感染症、肺炎球菌感染症、髄膜炎菌感染症 など

新しいタイプのワクチン

- mRNA ワクチン

…ウイルスのタンパク質を作るもとになる遺伝情報の一部を注射するワクチンです  
新型コロナ

- ウイルスベクターワクチン

…人に対して病原性がない、または弱いウイルスベクターに、ウイルスのタンパク質を作るもとになる遺伝情報の一部を組み込んだワクチンです  
新型コロナ

### 3. ワクチンの定期接種、任意接種、臨時接種の違いは？

- 定期接種および臨時接種

…「予防接種法」に基づき自治体の実施主体となり行う接種(費用は自治体または国が負担)

対象となる病気は、接種目的により、「A 類疾病」と「B 類疾病」に分類されています。

◆ 「A 類疾病」は主に集団での予防(多くの人が予防接種を受けることにより社会全体が感染症から守られること)、重篤な疾患の予防に重点をおいているもので、接種の努力義務があります。

五種混合ワクチン(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib 感染症)、B 型肝炎、小児の肺炎球菌感染症、結核(BCG)、MR ワクチン(はしか・風しん)、水痘(みずぼうそう)、日本脳炎、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症、ロタウイルスなどのワクチンです。

◆ 「B 類疾病」は主に個人の予防に重点をおいているもので、接種の努力義務はありません。

高齢者のインフルエンザ、高齢者の肺炎球菌、高齢者の新型コロナ、高齢者の帯状疱疹です。

- 任意接種…希望者が任意で行う接種

おたふくかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルスなど







## クリスマスを彩るポインセチア

昨年12月に買ったポインセチアを1年間育ててみました(妻が)。

<ポインセチアが赤く色づいていくには?>

3~6月に**剪定**

9~10月**短日処理**の開始(毎日午後5時~午前7時まで遮光、我が家ではDIYした庭の道具入れが役立ちました)

- ・短日処理を1~2か月続けると赤い苞葉が出る!
- ・短日処理中は、蛍光灯や室内照明も厳禁!
- ・一日でも怠ると、最初からやり直し!

**医師会健康まつり**  
健康まつり市21フェスティバル

10月26日(日)  
10:00~14:00  
グラツウ

**医師会健康まつり**  
～献花、健康まつり市21フェスティバル～

特別講演  
講師 **山崎 武司 氏**  
講演内容 「目標達成のためのセルフマネジメント」  
座長 菅原 淳司 司会 山崎 武司 氏

健康相談コーナー  
・健康診断・健康相談コーナー  
・がん検診相談コーナー  
・認知症予防コーナー

体験・展示  
・福祉体験コーナー  
・福祉体験コーナー  
・福祉体験コーナー

飲食  
・健康まつり市21フェスティバル  
・健康まつり市21フェスティバル  
・健康まつり市21フェスティバル

協力企業  
・健康まつり市21フェスティバル  
・健康まつり市21フェスティバル  
・健康まつり市21フェスティバル

10/26開催の  
“医師会健康まつり”で市内医療・介護施設紹介ブースに医療法人あすかを紹介しました。  
たくさんの方がお立ち寄り頂き有難うございました。



あすかクリニックの庭に咲く  
ダイヤモンドドリリーです



## 医療法人 あすか



◆あすかクリニックセンター乙吉  
□あすかクリニック  
□あすかデイケアセンター  
□あすか訪問リハビリ

◆あすか福祉センター中ノ島  
□あすかケアホーム  
□あすかシルバーホーム  
□あすかヘルパーステーション

島根県益田市乙吉町口33番地  
あすかクリニック2階

**あすかデイケアセンター**

☎ 23-3331

★新規の利用を受け付けています★

●月・火・木・金

：介護給付 7~8 時間リハビリ

●水・土

：介護予防、介護給付 1~2 時間リハビリ