

●大豆のサラダ●

◆作り方◆

①ミニトマトは四つ割り、ほうれん草はざく切り、ピーマンとかぶは5mm角、生ハムはちぎる。
②ゆで大豆、小さく割ったブラウンライスケーキにドレッシングの材料に加えて混ぜ、①とレーズンをざっくり混ぜる。※ブラウンライスケーキは炊いた玄米100gでもOKです。

◆材料(2人分)◆

- ゆで大豆…100g ・ブラウンライスケーキ…お好きなだけ
- ミニトマト…10個(150g) ・サラダほうれん草…30g
- 生ハム…4枚 ・ピーマン…1個 ・かぶ…50g
- レーズン…大さじ2
- *ドレッシング*
- オリーブオイル…大さじ1 ・酢…大さじ2 ・塩…小さじ2/3 ・砂糖…小さじ1



ブラウンライスケーキとは、玄米の
パフをプレート状にしたものです😊

院長のひとこと



今年も残すところひと月余りとなりました。仕事も私生活も新型コロナウイルス中心のスタイルが徐々に定着してきましたが、晴れ晴れとした解放感を得られるのはもう少し先ようです。来年の夏場あたりには“当たり前前の日常”を取り戻せたらと切望します。

山の紅葉はピークを越えました。



北の方からはポチポチ雪の便りが届いているようです。もうすぐ冬将軍の到来です。

体調管理に十分注意して、感染症に負けないようにご自愛ください。

スタッフのひとこと

朝晩と寒暖差があり体調を崩しやすい季節ですが、皆さん如何お過ごしですか？

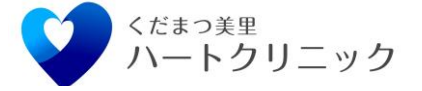
昼間は暖かい日が続いているので屋外で体を動かすには、とても良い季節ですね😊

私も先日、外出のついでに近所の紅葉を見に行き、30分ほど軽く散歩をしたのですが、それだけでもすごく気分転換になり気持ち良かったです。

皆さんのお勧めの紅葉スポットなどあればぜひ教えてください(^_^)

編集 (M.T)

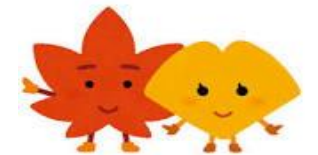
はーと♡通信 3



第42号 2022年11月15日

<今月のトピックス>

- ・インフルエンザワクチン接種始まっています
- ・肺 MAC 症～咳や痰に注意！やせ型中高年女性に急増～
- ・Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう
- ・●大豆のサラダ●
- ・院長のひとこと/スタッフのひとこと



インフルエンザワクチン接種始まっています

今年の冬は、

○新型コロナウイルス感染症

○季節性インフルエンザ

が同時流行する可能性があります。

当院でも、新型コロナワクチンはもちろん、インフルエンザワクチン接種も開始しています。新型コロナワクチンは予約制となります。

インフルエンザワクチンは予約は不要です。

ご希望の方でまだ接種されていない方は、お早目の接種をお勧めします。

-料金-

一般の方…¥4950

65歳以上の方…¥1490

12月の休診日 日曜日、30日(金曜日)、31日(土曜日)
1月の休診日 日曜日、1日(木曜日)、2日(金曜日)、3日(土曜日)、9日(成人の日)

肺 MAC 症

～咳や痰に注意！やせ型中高年女性に急増～

咳や痰が1か月以上続く。微熱があり体もだるい…。そんな症状があったら肺の病気が疑われます。なかでも近年、患者の増加が目立っているのが【肺 MAC 症】です。

結核に似た菌による慢性呼吸器感染症で、ゆっくりと進行し、命にかかわることは少ないものの、根治は難しいとされています。どんな人がかかりやすいのか、遺伝子レベルの研究も始まっています。

この MAC 菌は系統的には結核菌の「いとこ」のような存在です。感染経路としては、私たちの生活環境中の

- ・土ぼこりを浴びる農作業
- ・ガーデニング
- ・ミストや水しぶきが発生しやすい浴室の掃除など(水回り関係)

が疑われています。土ぼこりやミスト(霧)を繰り返し吸い込むことで感染すると推定されています。

MAC 菌は台所などいたるところに存在しており、実際にどこで暴露したかは分かりません。

感染初期には無症状のことが多いのですが、進行すると、咳、痰、血痰、微熱、疲れやすい、体重減少といった症状がでます。結核との大きな違いは、人から人にはうつらない、進行が非常に遅い(数年～十数年単位)ということです。

実際、自覚症状のないまま、検診の胸部 X 線検査や CT 検査で偶然見つかることも珍しくありません。肺 MAC 症の患者は、かつては結核の人や、肺に病気を持つ男性が中心でしたが、近年は特に持病のないやせ型の中高年女性に多いのが特徴です。また、免疫力が低下した場合に起こりやすいといわれていましたが、免疫力が正常な人にも増加しています。なぜ傾向が変わったのかは分かっていません。

治療開始は個別に判断 基本は3種の抗生剤投与

治療を始めるかどうかは、症状や年齢、本人の希望などを判断材料に、患者と医師が話し合っ

て決めます。いったん治療を始めると、長期に及ぶので、治療の負担と「生活の質」のバランスを考える必要があるためです。

治療の基本は、**複数の抗生物質による薬物療法(多剤併用療法)**です。

・クラリスロマイシン(またはアジスロマイシン)

・エタンブトール

・リファンピシン

の3種類を定期的に服用します。

副作用には食欲低下、倦怠感、発疹、口内炎、味覚障害、下痢などがあり、症状が強くなった場合にはいったん治療を中断し、薬の変更や、少しずつ用量を増やすといった調節をします。エタンブトールでは、まれに視神経障害が起こり、視力が低下する恐れがあるので定期的に眼科の診察が必要です。

薬物治療の終了時期は、痰に菌がいなくなっ

Happy People! Live Longer! ごきげんに長生きしよう

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q: 食べ物・食べ方で気を付けていることはありますか？

A: たんぱく質を摂るようにしている。小麦の摂取を控えたら腸内環境が良くなった◎

Q: これから何か健康の為にやる予定はありますか？

A: 万歩計を購入してウォーキングを始める予定☺

Q: 最近の一番の楽しみは何ですか？

A: 韓国ドラマを観る(^_^)ホームステイ先の家族とチャット。

韓国ドラマのお勧めをたくさん教えてもらったので
私も今日から韓国ドラマ鑑賞します(^_^)

K.K さん
49 歳