



吉田内科クリニックからのお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のワクチンを接種しましょう

富山市では今年5月より65歳以上の高齢者についてコロナウイルスワクチンの接種が開始されております。さらに60歳～65歳未満の方と基礎疾患(慢性の呼吸器疾患・心疾患・腎疾患・肝疾患・血液疾患・糖尿・高血圧症など)のある方についても今年7月に接種券が発送される予定となっております。接種券を受け取られましたら早速予約手続きをとって、しっかりとワクチン接種し、新型コロナウイルス感染症の予防を行いましょ。

不明な点がありましたらクリニック窓口で気軽にご相談下さい。



健やかコーナー

慢性膵炎とは?

慢性膵炎とは膵臓に繰り返し炎症が起こり、悪化すると膵臓の細胞が破壊されていき、線維化や石灰化して機能が低下することです。

膵臓の役割

膵臓は食べ物を消化する酵素を作ったり血糖値を下げるホルモン(インスリン)や血糖値を上げるホルモンを作っています。膵炎になるとその機能が低下します。

症状

初期では繰り返し腹痛の症状が起こりますが、症状が悪化すると腹痛は軽減しますが、消化酵素の分泌低下によって消化吸収障害(脂肪便の排便)が起こり、インスリンの分泌が低下してくると糖尿病の症状が起こります。

原因

最も多い原因はアルコールの多飲によるもので、

他に暴飲暴食の食生活習慣や運動の不足、肥満、過労、ストレスが考えられます。

治療

症状が悪化して細胞が線維化や石灰化して硬くなった膵臓は機能が低下したまま回復することはありません。治療は「痛みを和らげる」「膵液の分泌をおさえる」「消化酵素を補う」などの総合的な薬物治療を行っていきます。なお、胆石や胆嚢炎が合併している場合も多く、注意が必要です。

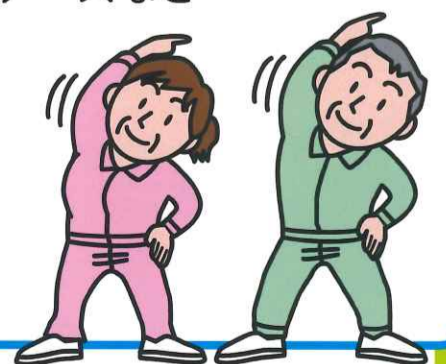
膵炎の予防

⇒暴飲・暴食しない。特に酒は節酒でなく絶対的に禁酒して下さい。また食事でも脂質の高い食品は摂取の制限が必要となります。

※脂質の多い食品=バラ肉、青魚、卵黄、落花生、ウインナー、アイス、牛乳、チーズなど

⇒適度な運動も行い、肥満予防に心掛けて下さい。

⇒過労やストレスは極力避けましょう。



この人紹介!
よろしくね



■ 元吉 靖夫さん

- Q ご趣味は?
A 「将棋」昔は野球で鳴らした。卓球でも鳴らした。
Q 好きな場所は?
A 自宅の自慢のイスでリラックス。
Q 座右の銘は何ですか?
A コツコツ働く⇒金持ちになる



■ 山崎 文子さん

- Q ご趣味は?
A 庭の手入れ ※端正なお庭です。
Q 大切にしている物は?
A 祖母から貰った指輪。
Q 座右の銘は何ですか?
A 人との絆を大切にしている。

デイサービス あゆみ・梨の花のお便りコーナー

**行ってきました！
見に来ました！
楽しめました！**

1月6日 初詣 (護国神社)

今年も良いことがありますように

桜がとてもきれいだわ

車中からの眺めでしたが、お天気によくて桜がとてもきれいでした。

おねくら姫神社の桜です

3月26日 お花見めぐり

なんて穏やかで良い日なんですよ

写真、きれいにとってね

立山が海の中から立ち上がってみえます

穏やか日より磯の香りに包まれて遠く立山を眺望することが出来ました。

お祝いました (あゆみ・梨の花 誕生会)



コロナ禍の為、人出の多い場所や狭い場所を避けて天気の良い日を選んでドライブを楽しんでみました。

5月12日 14日 雨晴海岸ドライブ

良いお天気で海風が気持ちよい

1月4日 書初め

輪ゴムを割り箸で回しています

2月2日 節分

鬼さんと仲良く

楽しめました!

2月26日 レクリエーション大会

3月5日 手芸教室

どうかしら？私の作品！

3月5日 メイクアップデー

きれいに塗れました

書道 毎週木曜日 (梨の花)

集中！集中！ 全集中！！

3月15日 貼り絵 (月1~2日)

けっこんはまるな

毎週木曜日 折り紙デー

力作です！

4月21日 法話会花まつり

美味しく作っていただきました

1月20日 きんつば

きんつば美味しい！

2月17日 法話会

3月10日 わらび餅

うまく固まるかしら？

4月14日 どんど焼き

二度演げ禁止！

4月19日 チョコアンディュー

何ができるがかね？