



しまたに 健康倶楽部(季節号)



令和 3年 7月
第 45 巻 夏号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp

夏号 トピックス

- 1 新型コロナワクチン接種
- 2 接種回数と間隔
- 3 接種が受けられる場所
- 4 接種を受ける際の同意
- 5 ビタミンD不足に注意!



新型コロナワクチン接種

新型コロナウイルスが世界中に蔓延してから、すでに1年以上が過ぎようとしています。緊急事態宣言の発出や3密、手指消毒、マスクの着用など、なかなか以前のような生活を取り戻せないうえです。そんな中、新型コロナワクチン接種の開始は一縷の望みとなっているのですが、様々な情報が飛び交っており、接種すべきかどうか迷われることもあるかと思ひます。

ということで今号では、新型コロナワクチン接種についての情報を簡単にまとめていきたいと思います。

まず接種が受けられる期間なのですが、令和3年2月17日から令和4年2月末までの予定となっています。(厚労省ホームページ掲載)

接種回数と接種の間隔

2回の接種が必要です。

現在、2種類(2社)の新型コロナワクチン接種が可能であり、それぞれに2回のワクチン接種が必要です。また1回目のワクチン接種から3週間後もしくは4週間後の接種が必要となります。

- ファイザー社のワクチン：通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。
- 武田/モデルナ社のワクチン：通常、1回目の接種から4週間後に2回目の接種を受けます。1回目から4週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

ワクチン接種の予約時に2回目の予約も一緒に申し込みをされると、スムーズに接種が行えると思ひます。



接種が受けられる場所

原則として、住民票所在地の市町村の医療機関や接種会場で接種が可能です。ワクチンを受けるには予約等が必要になることが多いので、ホームページや電話等で確認をお願いします。

住民票以外の場所でワクチンを受ける場合には、住所地外接種届が必要となるみたいです。但し、国や都道府県の設置する大規模接種会場や職域接種でワクチン接種を受ける方は手続き不要です。詳細については厚労省ホームページ【住所地外接種届】で確認をお願いします。

— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



医療・療養に関するご質問・ご相談等は、総合案内(受付)または地域連携室・在宅ケア室までお気軽にお問い合わせください。

— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



接種を受ける際の同意・同意の原則

新型コロナワクチン接種は、皆さまに受けて頂くよう推奨されていますが、接種を受けることは強制ではありません。接種は、受ける方の同意がある場合に限り行われます。なので受ける同意なく、接種が行われることはありません。また接種を受けたくても、アレルギーや強い副反応のために接種を受けられない場合もありますので、職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることがないようにお願いいたします。

最後に、ワクチン接種を行っても集団免疫の獲得までまだかなりの時間が必要と予想されます。その間は現状の生活様式を継続することが求められています。また、これから夏を迎えるにあたり、継続してマスクの着用などが求められることにより、例年よりいっそう熱中症にご注意ください。

再び通常の生活を早く取り戻せることを願います。

【ご持参いただくもの】

- ① 市から届いた接種券と予診票一式
- ② 住所のわかる顔写真付き身分証明書
(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ③ 保険証
- ④ お薬手帳



～外出自粛による、ビタミンD不足に注意～ 栄養科

暑くなり汗をよくかくこれからの季節、注意したいのは脱水症です。汗をかくと身体から水分だけでなく、塩分やカリウムなどのミネラルも一緒に排出されてしまいます。脱水症予防として、こまめに水分補給をすることも大切ですが、3食しっかり食事をとり食事から塩分やミネラルを摂取することも重要です。運動や屋外での作業で大量に汗をかく場合は、それに加えてスポーツドリンクや経口補水飲料を活用するのも良いでしょう。

(※疾患により塩分やカリウム、水分制限があるかたは摂りすぎには注意しましょう。)

夏野菜の貝だくさん味噌汁

《材料》

トマト	1個
ナス	1本
ズッキーニ	1/2本
カボチャ	1/8個
しめじ	1/2株
みそ	大さじ2
だし汁	600ml

《作り方》

- ① 野菜は2cmの角切り、しめじは半分に切り手でほぐす。ナスは水にさらしあくを抜く。
- ② 鍋にだし汁とカボチャを入れ火にかけ、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にズッキーニ、ナス、しめじを入れ火がよく通るまで煮る。
- ④ 火を弱めて味噌を溶かし、トマトを入れて軽く混ぜる。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新涯町2-5-8
 電話番号：084-953-5511
 FAX 番号：084-953-7304
 電子メール：shimatani@fmed.jp

