

大宮地域の方の作品をご紹介します。

# 文化の

敬称略

押し花アート第2クラブ  
会員7人  
代表 野上 秀子  
☎53-4795

常陸大宮きりえクラブ  
羽金堂本部  
会員17人  
代表 富山 明峰  
☎53-0980



「春のかおり」  
小野瀬 恵子



「クレマチスと秋の花」  
横山 和子



「弘前の桜」  
小泉 浩子



「ローズガーデン」  
野上 秀子



「ふるさとへの飛翔」  
富山 明峰 (講師)



「花鳥」  
根本 広子

## 健康アドバイス

常陸大宮済生会病院  
内科・呼吸器科部長  
中山 雅之先生

### 「肺炎球菌ワクチン」

肺炎は、日本人の死亡原因の第4位を占めており、毎年10万人以上の方が肺炎で亡くなっています。肺炎で亡くなる方の95%以上が65歳以上であり、高齢者の肺炎の予防が重要です。

肺炎の原因はさまざまな細菌やウイルスですが、日常生活で起こる肺炎の原因として最も頻度が高い(約30%)のが肺炎球菌です。肺炎球菌ワクチンはこの菌によって引き起こされる肺炎などの感染症に対する予防効果があります。ワクチンの接種によって、体内から肺炎球菌を取り除く働きのある抗体を事前に作ることで、肺炎球菌による肺炎などの感染症を防ぐ効果とともに、万が一かかってしまった場合でも軽症ですむといった効果があります。このワクチンの効果は1回の接種によって5年以上持続します。

副作用としては接種後に注射部位の腫れや、痛み、ときに軽い熱がみられることがありますが、これらは通常3日程度で治まりますので、安全に接種できることが確認されています。ただし、過去にこのワクチンを受けたことのある人は、再接種(2回目の接種)はできません。

高齢者は風邪、特にインフルエンザをこじらせて肺炎で亡くなることがあります。肺炎球菌ワクチンは、インフルエンザワクチンとともに接種することで、より高い予防効果が得られます。このワクチンですべての肺炎を予防できるわけではありませんが、70歳以上の方、特に慢性の心臓疾患・呼吸器疾患、糖尿病、腎不全、肝機能障害のある方などにはインフルエンザワクチンとあわせて肺炎球菌ワクチンの接種もお勧めします。



今月の

## ワンポーズ

### 肩こり解消

10回×3セット

- ①両足を肩幅に広げて仰向けになり膝を立てる。右腕を足方向に伸ばして手の平を床に、左腕を頭方向に伸ばして手の甲を床につける。
- ②息を吸って吐きながら右腕を頭方向に、左腕を足方向に半弧を描くように動かす。
- ③今度は同じように右腕を足方向に、左腕を頭方向に動かす。

