



深澤副会長より、ご挨拶申し上げます



令和3年 4月号

## 新年度を迎えて

皆さん、こんにちは。いかがお過ごしですか？ちょうど1年前に、ここでご挨拶をさせていただきました。その時は、新型コロナウイルス感染症第1波の真っただ中でした。この1年、皆さんのご不安、ご心配はとて大きく、大変なご苦勞を日々されてきたかと思います。「お疲れ様でした」と、過去形で話ができればよかったのですが、まだ現在進行形で、今日も感染者数が増加しているニュースが流れています。

でも、やっとではありますが、コロナワクチンの接種が始まりました。ワクチン数は十分とはいえませんが、横浜市では、高齢者のワクチンは6月中には全員分確保できると試算しています。ワクチンの副反応（副作用）も報道されていますが、基本的にそれ程怖いことはありません。接種後の痛み、発熱、倦怠感がインフルエンザワクチンよりも、やや強く生じますが、数日でおさまります。ワクチンの副反応と新型コロナウイルスに感染したときのリスクを比べると、接種するほうが得るものは、遥かに大きいのです。

横浜市では、集団接種を5月中旬から実施し、都筑区では区の公会堂で行います。通知を受け取ったらすぐに予約をしてください。都合が合わなければ、他区の会場でも接種は可能です。自宅から出られない方の訪問接種も予定されていますので、今しばらくお待ちください。

医師会では、全会員・職員でワクチン接種を始め、新型コロナウイルスへの対応を全力で続けています。変異株の問題など課題もありますが、まずは皆で接種をすることが終息への第一歩です。アレルギーの問題などがいない人は、早めに受けるようにしましょう。

都筑区医師会 副会長 深澤 立

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆  
[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)  
『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。

### 2021年4月1日から、介護保険が改定されています

先月号でもお伝えしましたが、2021年4月1日から介護保険が改定されています。改定に伴う利用料金の変更など、ご利用者、ご家族には各事業部から説明し、ご署名をいただいております。なお、介護保険ではなく、医療保険を利用して訪問看護・リハビリのサービスを受けている方は、料金の変更などはございません。また何かご不明な点などございましたら、お問い合わせください。ご不便等々おかけしておりますが、よろしく願いいたします。

#### 健康まめ知識

#### ～ 健康成分「ポリアミン」の力について ～



「感染症に負けない身体をつくりたい」という方のために、とっておきな「ポリアミン」という健康成分に注目が集まっています。ポリアミンとは、すべての生物が体内にもっている成分で「細胞を正常な状態に保つ」という、生命維持に重要な役割を担っています。細胞が正常な状態で保たれると、感染症やガンなどの病気のリスクが減ります。他にも、アンチエイジングの効果があるなど、健康な身体を維持する為に欠かせない成分なのです。一方で、ポリアミンを作る能力は、年齢とともに減少しますが、日本人にとって身近な食材から手軽に補うことができます。特に多いのは、精製していない穀類に含まれる胚芽や、大豆・小豆などの豆類、きのこ類、魚介類です。魚介類は、身の部分には少ないのですが、たらこやいくらなど、内臓や魚卵に多く含まれます。



ちなみに、ポリアミンには特有の臭いがあるため、サプリメント摂取はほぼ行われていません。食材選びの参考に、ポリアミンを意識してみてくださいはいかがでしょうか♪

### ☆新型コロナウイルスワクチンの高齢者接種情報☆

先日、横浜市から高齢者の新型コロナウイルスワクチンの接種開始及び個別通知の発送見通しについて発表がありました。高齢者施設での接種は4月12日から開始予定。施設入居者以外の高齢者は「接種券、予診票、ワクチン説明書などの書類が入った個別通知を受け取る」→「集団接種会場で接種する」または「6月以降に病院や診療所で個別に接種する」を予定しています。

4月	5月	6月以降
4/12～ 施設接種開始 下旬～ 通知発送（75歳以上）	5/17～ 集団接種開始 中旬～ 通知発送（65歳以上）	個別接種開始（病院や診療所）

都筑区の集団接種会場は、まず都筑公会堂で開始になり、その他の区においても公会堂やスポーツセンター等が接種会場となるようです。ワクチン接種の詳細については、横浜市のホームページを、副反応については厚生労働省のホームページに掲載されていますので、併せてご参照下さい。なお、高齢者以外の方の接種時期は確定次第、順次お知らせがあるようです。



#### 編集後記

新年度が始まりました。緊急事態宣言が明けたとはいえ、感染リスクを考えると、お花見は控えましたが、花粉や黄砂は厳しいですが、春の訪れは嬉しく感じられますね☆



#### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井