



★インフルエンザ予防接種2

総院長のひとりごと

この予防接種は、個人的に完成度は高くないが感染確率を下げるのには有効な方法の一つと考えています。一方で、インフルエンザ予防接種の効用について否定的な情報も多く流れていますが、多くの場合非常に古い研究を根拠としているものか解釈の仕方に問題があるものが多いようです。疑問や質問等があればお伝えください。

今年は特にですが、ここ数年毎年品不足が訴えられています。大変申し訳ありませんが、現在のシステムでは「沢山の商品を用意しよう」と製薬会社が思うような体制になっていません。よって今後も供給不足は慢性的に継続すると思われるます。

尚、予防接種をご希望される方は、その効果等から12月上旬頃までの接種をお願いしております。ご検討宜しくお願いします。

日々寒さが増しております。御身体を冷やさぬよう、御自愛ください。

院長 拝



秋めいてきました。そして少しずつ寒くなってきました。

本格的な冬に入る前の今の時期は、季節を感じます。

師長のつぶやき

南北に細長い日本は、冬の北海道と夏の沖縄と季節が両極端でもあります。「寒そう」と「暑そう」が同居して毎日過ごしています。今年もすでに残り1ヶ月（今月を入れたら2ヶ月ですが）。年始に立てた、今年の目標がまだ達成できていない私は、少々焦っております。無理せず、ですがちょっと気合いを入れなければ、と思っております。

皆様はいかがでしょう？



看護師Sのひとこと

11月になりました。10月は天候が変化に富んでいましたね。夏が返ってきたような暑さと冬かと思う寒さ。体調を崩されたりしていませんか？来月は12月。なんだか世間の雰囲気でもバタバタしてしまいそうな気配。どうぞご自愛ください。

秋晴れが続くうちにいろいろ出かけたいですね。私は世田谷区内の学園祭に行くのが楽しみです。日程が重なっていたりしますが、今年はどこに行こうかな。

どこかおすすめの大学ありますか？



管理栄養士Mのおすすめレシピ

今回ご紹介するのは「えのきの生姜雑炊」です。

★材料（1人分）

- ・ご飯… お茶碗半分
- ・だしの素… 少々
- ◎えのき… 1袋（旬です！）
- ・塩、こしょう… 少々
- ・三つ葉、梅干し… お好みで
- ・生姜… 少々（すりおろす）



★作り方

- ①ご飯を小鍋に入れ、ご飯がかぶるくらいの水・だしの素を入れ、火にかける。
- ②えのきは1cmくらいに細かく刻んでおく。
- ③沸騰したら中火にし、えのきを入れて煮込む。
- ※灰汁が浮いてきたら取る。
- ④塩、こしょうで調味し、生姜を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤火を止め、仕上げに三つ葉、梅干しを添えて出来上がり。