

# 12月度 最新情報

# ちくさ病院通信

発行元  
ちくさ病院  
在宅医療推進部



## 新型コロナウイルス2価ワクチンの接種受付中

令和04年11月の接種より新型コロナウイルス2価（オミクロン株対応）ワクチンになります。

初回(1・2回目)接種を完了した12歳以上の方が対象となります。



現在、新型コロナウイルス感染は第8波を迎えています。愛知の感染者は、8月中旬が第7波のピークとなっており、過去最多の1万8985人の感染が確認されています。9月からは徐々に感染者数は減少傾向にありましたが、11月に入り、増加傾向がみられ、29日は第8波に入ってからは最も多い、9854人の感染が確認されました。

この第8波ではインフルエンザとの合併も気にされているため、重症化予防のためにはインフルエンザワクチンの接種も大切です。もちろん、手指消毒など感染対策はしっかりと行い、健康な状態で年越しを迎えられるよう留意していただければと思います。

## 今年度の訪問診療の初診は12月27日が最終日です

今年も残すところ1か月となりました。コロナ禍になってからというもの、ここ数年間は時間が過ぎるのがとても速く感じています。

皆さんはいかがでしたでしょうか。

最近、急激に気温が下がってきており、体調不良の訴えも耳にします。クリスマスや年末年始の休みがあるからといって無理はしないようにしてくださいね。

ちくさ病院の仕事納めは12月28日となります。そのため、訪問診療の初診は12月27日が最終日です。今年も一年ありがとうございました。来年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 「師走」「年の瀬」 12月を表す言葉について

「師走」「年の瀬」どちらも12月によく使う言葉ですが、言葉の由来はご存じですか？

### 「師走」

語源として有名なのは、師走の「師」は僧侶であるという説ですね。かつては冬の季節、僧侶を招いて読経などの仏事を行う家が多かったため、お坊さんが東西に忙しく走り回ることとなり、「しがはせる」から「しはす」になったといわれています。

### 「年の瀬」

「瀬」は浅瀬、早瀬といった使われ方をする言葉で、川などの流れが速く歩いて渡れるところ（浅瀬）や、川の流れの急なところ（早瀬）、海流の流れを指す言葉です。つまり、年の瀬とは、年の流れが速いところ、という意味です。年末のあっという間にすぎっていく日を思えば、実にうまい表現ですね。



## 年末年始の食べすぎに注意！

年末年始はおいしいものをたくさん食べる機会が多いでしょう。楽しみな一方で、長期休みは、食事の回数や時間が不規則になったり、ダラダラと間食をする生活になりがちです。そのような食生活は、臍臓に負担がかかります。さらに、血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」を引き起こしている可能性もあり、予防するためには、血糖値の急上昇を防ぐことが大切です。次のことを意識してお過ごしいただければと思います。

- ・早食いをしない
- ・朝食をとる
- ・ベジファーストを心がける
- ・低GI食品を食べる
- ・有酸素運動をする
- ・間食を控える



美味しいものを食べつつ、健康に過ごすためにも心掛けてみてはいかがでしょうか。

## 日本のクリスマスは独特！



『降誕祭』とも呼ばれるクリスマスは、イエス・キリストの誕生を祝う祭日です。

キリスト教圏の諸国では、国によって、また教派によってさまざまなスタイルで祝います。

欧米でも、クリスマスは楽しく過ごす日という認識があります。

『メリークリスマス』や『ハッピークリスマス』という言葉が象徴するように、陽気に楽しむ日です。

キリスト教徒にとっては、慎ましく内省する日でもあります。

クリスマスイブには、教会で礼拝をすることも一般的です。

また、家族で過ごす日という認識も根強いので、クリスマスシーズンには帰省する人も多くなります。

日本では、宗教的な意味を持たないため、**年末のイベントとして楽しむお祭**という性格になっているので、違いがわかりやすいのかなと思います。

ちくさ病院

友だち  
募集中

追加方法はかんたん！スマホからたった1分！

LINE 公式アカウントはじめました

① 2次元コードで追加

② IDを検索して追加



@781tmhqd



Twitter



Instagram



医療法人 豊隆会  
ちくさ病院



医療法人 豊隆会 ちくさ病院  
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347