

ままたろ便り

2024年 秋



十月に入っても夏日が続きましたが、先日の長雨で一気に気温が下がり、窓辺では秋の虫が懸命に鳴いています。ようやく秋らしい風が感じられるようになりました。瀬戸内の紅葉も11月の末までには見頃を迎えられるようです。五感を研ぎ澄まし、ゆっくりと深まる秋のひとつきを満喫いたしましょう。



さて、天高く馬肥ゆる秋。秋といえば、五感の中でも味覚！ **食欲の秋**

ここ数年は不漁が続き高級魚となってしまった秋の味覚サンマ。今年は豊漁で、求め易くなっているようで、皆様も口にされる機会が多いのではないのでしょうか。そんな旬の美味をとことん味わうためにも、ご注意いただきたいのが秋に増える魚の食中毒です。

サンマ、サケ、サバ、カツオ、ブリなど、秋はおいしい魚がたくさんありますが、そのおいしさの陰には食中毒の危険も潜んでいます。

そのひとつ「アニサキス食中毒」は生の魚介類についてのアニサキスが胃や腸の壁に入り込むことで、激しい腹痛や嘔吐などの症状を引き起こします。秋に旬を迎えた魚介類の消費が増えること10月は、アニサキス食中毒の発生も最多との報道もあります。

旬の魚を安心して美味しく存分に楽しむために「アニサキス食中毒を防ぐための注意点・対策方法」

- まず鮮度、そして目視確認。
新鮮な魚を選び、丸ごと1匹で購入したときは、速やかに内臓を取り除きます。内臓を生で食べないでください。切り身はよく見て、アニサキス幼虫を見つけたら取り除きましょう。
- しっかり加熱か、しっかり冷凍。
アニサキスは70℃以上、または60℃以上なら1分で死滅します。中心部までしっかり火を通しましょう。生焼けは厳禁です。
冷凍では-20℃で24時間以上で死滅しますが、家庭用冷凍庫は-18℃以下になりませんから、アニサキスを死滅させるには、2日以上での冷凍が必要です。
- 酢漬け、塩漬けでは死滅しません。
酢、塩、しょうゆ、わさび等でアニサキスは退治できません。しめ鯖でのアニサキス食中毒の発生も多々あります。

上手に調理しておいしくいただきましょう！

私たちが目指すこと～ 自分らしい人生を選択できる笑顔あふれる地域を創出します
私たちの使命～ 在宅療養の不安を安心と喜びに変えて「家で生きる」を支えます



高齢者インフルエンザ

高齢者新型コロナ 定期予防接種のお知らせ

接種を希望する岡山市民で、①満65歳以上の方、
②満60歳以上満65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能
またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を
有する人が対象です。

法的な努力義務はありません。インフルエンザ・新型コロナの
一方のみの接種も可能です。接種回数はいずれも1回です。
ご希望の方は早めにお申し出ください。

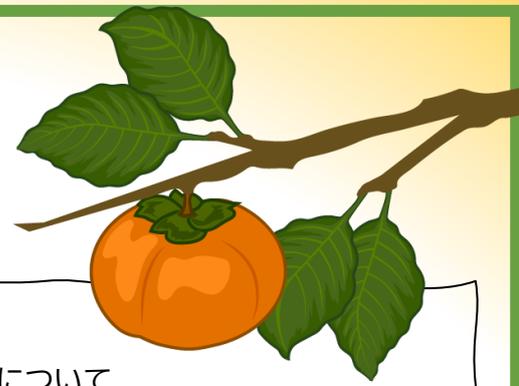
自己負担額：インフルエンザ 2,080円
新型コロナ 3,260円



詳しくは 岡山市公式サイトでも
ご覧になれます



市民税非課税世帯の方の負担は、
インフルエンザ 1,040円、新型コロナ 1,630円、
生活保護受給世帯、中国残留邦人等
支援給付受給世帯の方は無料ですが、
いずれも事前の申請が必要です。



医薬品の 自己負担額について

この10月から処方薬に関する制度が一部変更されて、自己負担額について新たな仕組みができました。

価格が安いジェネリック(後発医薬品)の普及を後押しするため、有効成分が同じで、同じように使える後発品がある場合に先発医薬品を希望した場合は特別の料金が掛かり、差額は保険適用されず自己負担となります。ただし、医療上、先発品の処方が必要があると認められる場合等は、差額分を負担する必要はありません。

クリニック事務所の小さな花壇が とてもたのしげになりました。

通り沿いで、歩道を行き交う人や道向かいの停留所でバスを待つ人、信号待ちの車列の窓から、たくさんの道行く人々も可憐な草花を楽しんでくれているようです。なんと100株あるのですよ。



Plants by Atelier Kaka

日々のできごとや、出会い、ふとした思いを
クリニック公式サイトブログ(トピックス)や
インスタグラムでもお伝えしています
下記の二次元コードからアクセスできます



医療法人 ザイタック
ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29
TEL: 086-242-3232 info@momotaroclinic.jp
FAX: 086-242-3233 https://www.momotaroclinic.jp



MOMOTAROOSHINCLINIC

