



みなさま、こんにちは。

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。

食欲の秋は美味しいものがたくさんあり食事の機会も多くなるかと思えます。

そこで今月号は食中毒についての豆知識と、インフルエンザについて掲載しております。どうぞお役立て下さい。

## <診療時間と担当医のご案内>

休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

受付時間は診療時間の 15 分前までです。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山	奥山 七海	七海	奥山 ※七海	奥山 岩川	谷
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご注意】混雑時は、場合により早く受付が終了することがございます。

※七海の午前の診察は 9:30~となります。

※第 1 金曜日は奥山の一診となります。七海の金曜日担当は基本的に第 2~5 金曜ですが、変更することもございますのでお問合せ下さい。

※9月より、**日曜日の診察は完全予約**となります。当日でも必ずお電話にてご予約をお願い致します。

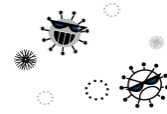
当院で行なっておりましたワンコインの糖尿病検診（500 円）は終了致しました。

新しく糖尿病検診（3240 円）を始めました。

検査内容は HbA1c・血糖・尿・身長・体重・腹囲・BMI です。

血管年齢検診（2160 円）は現在も行なっております。

お気軽に受付までお問い合わせ下さい。



## インフルエンザ予防接種について



予防接種予約開始日：10月 1日（木）

尚、接種は10月15日（木）より開始致します。  
ご予約は電話にて承ります。

また、窓口でもお受け致しますのでお申し出下さい。

※当院のインフルエンザ予防接種ワクチンは A 型・B 型（新型・季節性）の両方共に効果があるものです。

※当院のインフルエンザの予防接種は、高校生以上からとなります。

※未成年の方は保護者様ご同伴、または保護者様の同意書が必要となります。

※中学生 3 年生は応相談となります。

その他、詳細は受付までお問い合わせ下さい。





意外と知らない  
豆知識

秋といえば食欲の秋ですね。果物などを中心とした旬の食材が多くなり食事の機会も増え食中毒も発生しやすくなります。

食中毒の起こる原因は気温の上昇によって食べ物が腐り始めたところを口にすることです。

夏場の暑い時期は食中毒に気をつけますが涼しくなる秋は油断しがちです。

### ～食中毒が秋に多い理由～

#### 1. キノコ狩りのシーズン

キノコは見分けが難しいので食べる際には気をつけましょう。



#### 2. 屋外での食事が多くなる

秋は行楽シーズンのため運動会などがあり屋外で食事をする機会が多くなります。



- ・火をしっかりと通すべきものは十分に加熱調理する
- ・あら熱をとってからお弁当箱などの容器に詰める
- ・直射日光を避けて出来るだけ涼しい場所に保管

#### 3. 細菌が付着した魚を食べる

注意が必要なのは秋が旬のサンマなどで、腸炎ビブリオ菌という菌が秋に繁殖しやすくなります。

※腸炎ビブリオ菌・・・海（河口部、沿岸部など）に生息。

真水や酸に弱い。室温でも速やかに増殖する。3%前後の食塩を含む食品中でよく増殖する。

- ・しっかりと加熱してから食べて出来る限り生食は控える
- ・汚れの付着した調理器具はこまめに洗う

#### 4. 免疫力の低下

秋は夏バテによる体力の低下があります。また暑さから冷房・冷たい物の

摂り過ぎで消化器官が弱っているため、免疫力も下がっています。

少しのことで色々な病気にも感染しやすくなっています。

### ～食中毒の対処法～

主な症状は発熱、下痢、嘔吐、倦怠感、腹痛です。またキノコ類は幻覚症状や体の痺れがある場合もあります。

- ・無理せず安静にする
- ・下痢や嘔吐で体内の毒を排出するので、やたらに下痢止めや吐き気止めを服用しない
- ・水分をしっかりと摂取して脱水になるのを防ぐ

症状がおさまらない場合はすぐに医療機関を受診しましょう。