

# あき乃だより

第61号

平成29年11月発行



意外と知らない  
豆知識



朝晩が冷え込む季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか？  
この時期になると風邪にかかられて来院される方が増えております。  
みなさま風邪などひかれないうちに、うがい、手洗いをしっかりしましょう。  
今月号では、インフルエンザについての豆知識を掲載しております。  
どうぞお役立て下さい。

毎年、この時期に心配になるのがインフルエンザです。  
予防には手洗い、インフルエンザ予防接種が有効です。  
インフルエンザ予防接種をすることによりインフルエンザ発症の可能性が  
減り、もし発症しても重症化を防ぎます。

## ～インフルエンザについて～

### <風邪とインフルンザの違い>

#### 風邪

流行時期：年間通してある。

症 状：鼻水、のどの痛みなどの局所症状。



#### インフルエンザ

流行時期：1月から2月が流行のピーク。ただし、4～5月まで散発的に流行  
することもある。

症 状：高熱(38℃以上)の発熱、せき、のどの痛み、全身倦怠感、関節の痛みな  
どの全身症状。

### <インフルエンザで重症化しやすい人>

- ◆お年寄り
- ◆お子さん
- ◆妊婦さん
- ◆慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、慢性心疾患、糖尿病といった  
持病のある方(持病のある方は主治医に相談しましょう。)



<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～	奥山	奥山	奥山	七海	奥山	奥山	佐々木
13:00	小澤	※2診	七海	七海	七海	仲山	予約制
14:00～	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診
18:00			七海				

【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。

【ご予約】ご予約の患者様は優先させていただきますが、診察内容、状況により、  
お呼びする順番が前後したり、お待ち時間が長くなることもございます。  
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

※今月の火曜午前の2診担当医：11/7(小林)・11/14(七海)  
11/21(七海)・11/28(小林)

※日曜日は完全予約制です。なお、当日でも空きがあればお受けできますので  
お電話にてご予約をお取りください。

※11～2月まで、予約外の受付時間が下記のように変わります。

平日(月・火・水・金)の予約外の受付：10:00～12:45  
14:00～17:00  
木曜日・土曜日の予約外の受付：10:00～12:45

※11～2月の間は、自費の健康診断は行っておりませんのでご注意ください。

**市の特定健診は行っております。予約制ですのでお早めにお申し込みください。**

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科)

TEL:042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## <インフルエンザ予防法>

- ① インフルエンザワクチンの予防接種  
ワクチンの効果がでるのに2~3週間かかり、効果が持続する期間は5ヶ月程度とされています。
- ② 人混みや繁華街への外出を控える
- ③ 外出時にはマスクを着用
- ④ 室内は加湿器を使用して適度な湿度に
- ⑤ 十分な休養、バランスの良い食事
- ⑥ 手洗いをしっかりする。アルコール消毒も有効です。



## 正しい手の洗い方

### 手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのほすようにこすります。



指先・爪のすきを念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

## <インフルエンザにかかったら>

### ・早めに医療機関へ行く

38度以上の発熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感を伴うなどインフルエンザが疑われる症状が出た場合には、医療機関を受診しましょう。

### ・安静にする

睡眠を十分にとり安静にして休養しましょう。



### ・水分補給

高熱による発汗での脱水症状を予防するために、症状がある間は、こまめに水分の補給が必要です。

### ・薬は医師の指示に従って正しく服用

医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウィルス薬が処方されます。



## <インフルエンザにかかったときの注意点>

### ・咳エチケット

くしゃみや咳が出るときはしっかりマスクを着用しましょう。

### ・人混みや繁華街への外出を控える

熱が下がっても数日間は、インフルエンザが体内に残っていますので周りの人にうつさないように、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。

※解熱し症状が治まっても発症後5日、かつ解熱後2日の間はウイルスが体に残っていて、周囲の方にうつす可能性があります。完治するまでは外出は避け、学校や会社も控えてなるべく自宅療養しましょう。

厚生労働省健康局より

## ◆インフルエンザ予防接種のお知らせ◆

当院ではインフルエンザの予防接種を行なっております。

**料金: 3500円 / 回(高校生以上)**

## 65歳以上の市の助成のインフルエンザの予防接種

も行なっておりますので、国立市、国分寺市の方、近隣の市にお住まいの方は

お気軽にお問い合わせください。(ご本人負担: 2500円)

**ご予約制** ですので、お電話、受付にてご予約をお願いします。