

あき乃だより

第85号

2019年11月発行



めっきり日足も短くなりましたがいかがお過ごしでしょうか。
ここ最近当院では咳や咽頭痛で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よう、うがい、手洗いをしっかりしましょう。
今月号はインフルエンザの豆知識を掲載しております。
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。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山 仲山	奥山 第1・3 藤原 第2・4 仲山	奥山 内田	黒澤	奥山 岡田	奥山 岸本	加納 2診随時
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山	休診	奥山	休診	休診

【お知らせ】

・火曜2診担当医

11/5（担当医：仲山） 11/12（担当医：藤原）
11/19（担当医：仲山） 11/26（担当医：加納）

・金曜担当医の岡田の休診日

11/15（代診：仲山） 11/22（代診：加納）

・11/25（月）は仲山休診（代診：黒澤）



【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。
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。

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>

国上市・国分寺市の特定健診を受付中です。

国上市在住の10～12月生まれの対象の方は当院では 12月28日まで受診可能。それ以外の生まれ月の方も、市に申告し受診券を送っていただくことで事前、事後の受診が可能となっております。

国分寺市在住の66歳以上の8～11月生まれの対象の方は当院では 12月28日まで受診可能です。



予約制になっております。
ご希望の方はお気軽に受付までお申込みください。
有効期限の直前は混み合いますのでお早めにご予約ください。

S37.4.2～S54.4.1お誕生日の男性を対象とした風しん抗体検査及びワクチン接種制度の受付をしております。

S37.4.2～S54.4.1までの間に生まれた男性の方を対象に、風しんの抗体検査及び予防接種費用の助成（自己負担なし）を行っております。抗体価が不明な方は、まず抗体検査を受けていただき、抗体価が不十分であった場合、予防接種を受けていただけます（いずれも1回）。

全国どの自治体の方でも当院でお受けできます。予約制となりますので、ご希望の方はご予約お願い致します。

クーポン配布前の事前取寄せは各自自治体へお問い合わせお願い致します。

（国上市：042-574-3311）（国分寺市：042-321-1801）
あき乃クリニック 042-580-1255

インフルエンザ予防接種（予約制）のお知らせ

消費税の改定及びワクチンの価格高騰に伴い価格を改定しております。
（自費ワクチン1回4000円／市の助成ありの自己負担は2500円）
ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ワクチンのご予約について

通常の診察時のワクチン接種：診察室、または受付にてご予約ください。
ワクチンのみの来院：お日にちが決まっております。詳細は受付まで。

ワクチン入荷不足が発生した場合、ご予約日をずらしていただく可能性がございます。ご迷惑をお掛け致します。

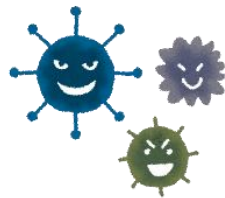
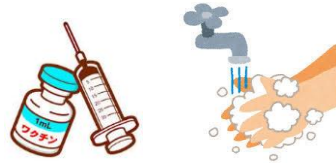


意外と知らない まめ知識

今年もいよいよインフルエンザ流行シーズンに入ったと考えられます。
1月下旬から2月上旬にピークを迎え、4～5月まで散発的に流行することもあり、1年を通して注意が必要です。

〈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 マスクを着用し手をこまめに洗いましょう。
- ③ インフルエンザウイルスは低温・乾燥に強いと考えられるので、部屋を暖かくし加湿をしましょう。
- ④ 流行期間中は人混みを避けるようにしましょう。



〈インフルエンザの症状〉

突然の発熱（38度以上のことが多い）、鼻水や喉の痛み、全身倦怠感、関節痛、食欲不振などの症状が現れた場合は、医療機関を受診しましょう。検査は発熱してから6～12時間ほど経ってから受けてください。発熱後の時間が短い場合は検査をしても正しい判定が出ない場合がございます。



咳
喉の痛み



鼻水
発熱



頭痛
関節痛
倦怠感など

〈インフルエンザにかかったら〉

* 体を温かくして、安静に過ごしましょう。



* 水分をこまめに摂り、脱水状態を防ぎましょう。
体内のイオンバランスを考慮すると、水やお茶よりもスポーツドリンクの方が適しています。

* 薬は医師の指示に従って、用法、容量、服用期間を正しく守りましょう。

〈他の人にうつさないためには？〉

熱が下がってもインフルエンザウイルスは体内に残っています。
周囲の人への感染を防ぐため、解熱し症状が治まっても発症後5日、かつ解熱後2日の間は学校や職場にいかないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。

くしゃみや咳が出るときは、正しい方法でマスクを着用しましょう。

正しいマスクの着用



鼻と口の両方も
確実に覆う



ゴムひもを耳に
かける



隙間がないよう
鼻まで覆う

・ くしゃみや咳をするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

・ 使用後のマスク、口や鼻を覆ったティッシュはすぐにゴミ箱へ捨てましょう。



・ くしゃみや咳の飛沫は、1～2メートル飛ぶと言われています。
くしゃみや咳をする時は他の人にかからないよう顔をそらせましょう。

・ くしゃみや咳をおさえた手から、ドアノブなど周囲の物にウイルスを付着させないために、インフルエンザに感染した人もこまめな手洗いを心がけましょう。