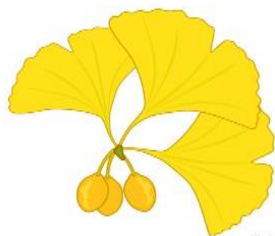


# あき乃だより

第97号

2020年 11月 発行



日増しに朝晩冷え込む季節になってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。コロナ感染も未だ収まる気配がありません。引き続き手洗い、うがいをしっかりしていただいて、風邪などひかぬようお気をつけください。今月は、冬に流行する感染症の豆知識をご紹介します。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょ。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343 (8時~曜日により異なる)

東京多摩いのちの電話 042-327-4343 (10~21時)

<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	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納 (2診随時)
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【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。

【お知らせ】

11/4(金)午前の奥山診察は休診となります。(午後は通常どおり診察)

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>

## 発熱、風邪症状のある患者様へ

下記の症状に該当する方で受診を希望する場合は、必ず事前に保健所の新型コロナウイルス感染症電話相談センターへ電話をお願いします。

- ・息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ、高熱等の症状のいずれかがある。
- ・高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患や透析を受けている、免疫抑制剤や抗癌剤等を用いている、などの重症化しやすい人
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く。

東大和市、立川市、昭島市、国立市、  
武蔵村山市・国分寺市にお住いの方



多摩立川保健所  
042-524-5171

小平市、東村山市にお住いの方



多摩小平保健所  
042-450-3111

※平日9時~17時以外の時間帯は03-5320-4592に  
お電話をお願いします。

また、上記に当てはまらない方でも発熱やインフルエンザ疑いや 風邪の症状がある方で診察希望の方は、必ず事前に当院にお電話でお問い合わせください。予約外は受付不可です。(042-580-1255)

【風邪症状がある方はできるだけ外出せず毎日体温を測ってください。】

## 市の健康診断をお早めにご予約ください

国立市、国分寺市の市の健康診断を行っております。有効期限も延びておりますのでご確認ください。  
冬期は健康診断だけでなく、検査、診察ともに大変混み合います。お待ち時間も発生致します。ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程お願い申し上げます。  
また、健康診断はできるだけお早めにご予約ください。

## インフルエンザワクチン接種のご案内

65歳以上の患者様を優先とし、順次ご予約受け付けをしております。ご診察時の同時接種可能ですので、担当医、または 受付にお問い合わせの上、ご予約お願い致します。  
一般の方の受付については今しばらくお待ちください。



## 意外と知らない まめ知識

冬に流行する感染症に注意しましょう。

### ●インフルエンザ

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。

「飛沫感染」とは、感染した人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染です。

「接触感染」とは、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることによる感染です。38度以上の高熱、頭痛、関節痛、全身のだるさなどが比較的急速に同時に現れる特徴があります。日頃から健康管理をし、十分に栄養と睡眠を取って抵抗力を高めておきましょう。「咳エチケット」や「手洗いを」心がけましょう。



### ●感染胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）

細菌やウイルスなどの病原体による感染症で、秋から冬にかけて流行します。病原体が付着した手で朽ち触れるなどによる接触感染、汚染された食品を食べることによる経口感染があります。

潜伏期間は1～3日程度。嘔吐、下痢、発熱腹痛などの症状が見られます。トイレ後や、調理、食事の前は石鹸と流水で十分に手洗いをしましょう。

高齢者の方は下痢などによる脱水症状を生じることもあります。嘔吐物による誤嚥から肺炎を起こすこともあるので、体調の変化に注意しましょう。嘔吐の症状がおさまってきたら少しずつ水分を補給し、安静に努め、回復期には消化しやすい食事を摂るように心がけましょう。



### ●溶連菌感染症

主にのどに感染して、咽頭炎や扁桃炎といった病気を引き起こします。流行期間は、主に11月～4月。

感染経路は飛沫感染、接触感染となります。

代表的な症状は発熱、のどの痛みです。

風邪と違って咳や鼻水が出ないというのも

この病気の特徴です。お子さんに多い疾患ですが、大人になってもかかる病気です。一人がかかったらご家族への感染に注意が必要です。



### 家庭で看護する時の注意点

- ① 看護する人を決めましょう。
- ② 看護する時は、使い捨てのマスクや手袋を着用しましょう。
- ③ 患者さんが休養する環境を整えましょう。
- ④ 看護した後は、マスクや手袋をはずし、手を洗いましょう。
- ⑤ ゴミの捨て方に気をつけましょう。
- ⑥ 患者さんや家族がよく触れる場所を清掃・消毒しましょう。
- ⑦ タオルや食器などは、別々の物を使用しましょう。

参考 東京都福祉保健局・(株)メディセオ・塩野義製薬

### 【発熱や風邪症状のある患者様へお願い】

発熱、咳などの風邪症状のある患者様は 来院前に必ずお電話 をお願いいたします。いつからなのか、症状、熱は何度かなど、まずはお電話でお伺いいたします。

場合によっては、電話診察後、すぐに当院にてご診察、またはご紹介になる可能性がございますので、

できるだけ早めのお時間（午前中）にお電話をお願い申し上げます。

