

あき乃だより

第109号 2021年 11月 発行



木々の紅葉が色づくと共に、肌寒さが身にしみる季節になってまいりました。これからの時期は風邪にかかる方も増えてまいります。コロナウイルスも油断できません。引き続き、うがい、手洗い、換気をお願いいたします。今月号は、冬に注意したい感染症の豆知識を掲載いたします。どうぞお役立てください。

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
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。

【おしらせ】七海：11/5（金）午前休診（奥山の1診のみとなります）
11/17（水）16:00までで早退

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、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っているにもかかわらず一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

市の健康診断おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の健康診断を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。対象者は各市によって異なりますので、市役所にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせお願いいたします。

肺炎球菌のワクチンを行っております

本年度10月より、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種の助成金額が増え、以前よりお安く接種できるようになりました。当院では接種を推奨しておりますので、ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市：自己負担1500円：接種券と予診票をご持参ください。
国立市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。
府中市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。

インフルエンザワクチンの予約について

2021年秋冬のインフルエンザワクチンですが、今年はワクチンの入荷数の減少、及び入荷日の遅延が予想されております。そのため、当院の慢性疾患でかかっている患者様を優先にご予約を開始し、一般の方のご予約については現在お受けできるか分からない状況です。ワクチン入荷状況に伴い変更してまいりますので、詳細はホームページなどをご確認いただきますようお願い申し上げます。



意外と知らない まめ知識

冬の感染症にご注意！

インフルエンザ

インフルエンザの流行のピークは1～2月といわれています。

インフルエンザにかからないためには・・・

- ① 飛沫感染・接触感染を防ぐ。帰宅時や食事前など小まめな手洗いを心掛けましょう。消毒液で手を消毒するのも、効果的です。
- ② 予防接種を受けましょう。
- ③ 十分な睡眠と、バランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めましょう。

インフルエンザにかかってしまったら・・・

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴い場合はインフルエンザに感染している可能性があります。
 早めに医療機関を受診し（今は発熱外来となるため必ずお電話でお問い合わせをしてから受診しましょう）処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。
 汗をかいたときや脱水症状の予防のために水分を補給しましょう。
 咳やくしゃみをする間は、飛沫に病原体を含んでいるかもしれないので、周りに人がいる間はマスクを着用しましょう。

ノロウイルス（感染性腸炎・食中毒）

1年うち約7割は11月～2月に発生しており、この時期の感染性胃腸炎の多くはノロウイルスによると考えられます。
 ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。感染力が強く、大規模な食中毒など集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。
 ノロウイルスはワクチンがなく、治療は対処療法に限られるので、予防対策を徹底しましょう。体力のない乳幼児や高齢者は脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないよう、水分と栄養の補給を十分に行いましょう。



ご家庭で出来る予防対策、3つのポイント！

- ① 手洗いはしっかりと。特に食事前、トイレの後、調理前後はせっけんでよく洗い、流水で十分流しましょう。
- ② 家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物から二次感染や、飛沫感染を予防する必要があります。掃除後、塩素系漂白剤で再度拭き取りましょう。
- ③ 食品からの感染を防ぐ。
加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
調理器具や調理台は消毒していつも清潔にしましょう。



肺炎球菌感染症

肺炎球菌感染症とは、肺炎球菌という細菌によって引き起こされる病気です。
 この菌は、主に気道の分泌地物に含まれ、唾液などを通じて飛沫感染します。
 免疫力の低下など何かをきっかけとして、肺炎、肺血症、髄膜炎などの重篤な感染症を引き起こすことがあります。
 肺炎球菌ワクチンを接種すると病気の対する免疫ができ、細菌が体内に侵入した際に発症を予防したり、症状を軽くすることができます。
 ワクチンの予防効果は5年以上持続します。再接種を行う場合は、5年以上の間隔を空ける必要があります。

令和3年度の公費の肺炎球菌予防接種対象者

令和3年度に次の年齢になる方が対象となります。

65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳

接種期間が令和4年3月31日（木）までです。

自己負担金は、**国立市、府中市**に住所を有している方は**2500円**、

国分寺市に住所を有している方は**1500円**となります。

接種券をお持ちの方は、ご予約のご連絡をお願いいたします。

※上記対象外の方は自己負担4000円となります。

冬期には他に、RSウイルス感染症、マイコプラズマ肺炎等の流行が考えられます。感染経路は、飛沫感染、接触感染と言われています。うがい、手洗い、マスクの着用、咳エチケットに気をつけて元気に冬を乗り切りましょう。

