

あき乃だより

第121号

2022年 11月 発行



朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、体調はくずしていませんか？免疫がさがると感染症にかかりやすくなります。お食事をしっかりととり、暖かい格好をして過ごしましょう。さて、今回は冬にかかりやすい感染症についてご紹介いたします。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う。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	第1・3・5 岡田 第2・4 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。

【お知らせ】

・岡田：11/6（日）お休み（代診は加納となります）

・11/16（水）はマンション電気点検のため11時より診療開始となります。

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>

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も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ひ申し上げます。

インフルエンザワクチンについて

近隣の市にお住まいの65歳以上の方：無料

自費のインフルエンザワクチン：1回4,000円

※ご予約制となっております。当日でも接種可能な場合もありますので、お電話でお問い合わせください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、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、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約お願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方

：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

带状疱疹ワクチン（シングリックス）について

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回22,000円税込）行っております。詳細は受付までお問い合わせください。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っておりませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

4回目の接種券についてはお住まいの市から順次発送しています。まだ、届いていない方はお住まいの市へご確認ください。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00～17:00）

国分寺市：042-320-3020（月～土8:30～17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30～17:30）



意外と知らない まめ知識

細菌・ウイルスの違いについて

まず感染症とは病原体が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルスなどに分類されます。

細菌とは目で見ることができず、一つの細胞しかないため単細胞生物と呼ばれます。細菌は栄養源さえあれば自分と同じ細菌を複製して増やすことができます。人の体に侵入して病気をおこす有害な細菌もあります。例えば、大腸菌、黄色ブドウ球菌、結核菌などです。

ウイルスとは細菌の50分の1程度の大きさで、とても小さく、自分で細胞を持ちません。ウイルスには細胞がないので、他の細胞に入り込んで生きています。人の体にウイルスが侵入すると、人の細胞の中に入って自分のコピーを作り、細胞が破裂してたくさんのウイルスが飛び出します。そこから他の細胞に入り込み、増殖していきます。例えば、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどです。

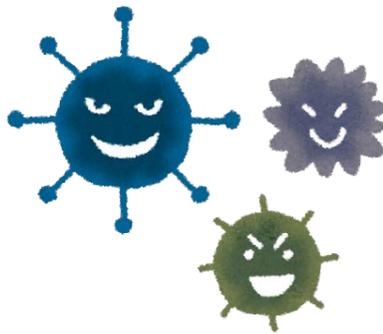
冬の感染症に注意しましょう

●インフルエンザ

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。通常のかげに比べて全身症状が強く出やすいことが特徴です。

感染経路は主に咳やくしゃみなどに含まれるウイルスを吸い込むことによる飛沫感染です。また、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる接触感染もあります。

症状は1～3日の潜伏の後、38℃以上の発熱、頭痛、咳、のどの痛み、鼻水、筋肉痛、関節痛など。また、嘔吐や下痢など消化器症状もあります。さらに子供や高齢の方、免疫力が低下している方は重症化し、肺炎や脳炎になることがあります。



●感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎）

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどの病原体による感染症です。ウイルス感染による胃腸炎が多く、秋から冬にかけて流行します。

原因はノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスや細菌、寄生虫です。ウイルスなどが付着した手で口に触れることによる接触感染、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。

症状は病原体によりことなります。感染してから1～3日ほどの潜伏期間があります。

・ノロウイルスによる胃腸炎

吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などの症状があります。特に、小児では嘔吐、成人は下痢が多くみられます。感染すると1～2日ほど症状が続きます。

・ロタウイルスによる胃腸炎

嘔吐、下痢、発熱などの症状があります。乳児ではけいれんをおこすこともあります。症状は5～6日続くこともあれば、症状がなく、軽いかぜのような場合もあります。



●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おこります。咳やくしゃみなどのしぶきに含まれておこる飛沫感染です。感染しても必ず発症するわけではありません。

また、日本人の約3～5%の高齢者では鼻、のどの奥に菌がいる状態といわれています。これらの菌が何らかのきっかけで進展し、気管支炎、肺炎、敗血症などの重い合併症をおこすこともあります。症状は成人の場合、発熱、咳、痰、息切れを初期症状とした菌血症がみられ、肺炎を伴うことが多いです。髄膜炎の場合、頭痛、発熱、けいれんなどの症状があります。

小児の場合、発熱を初期症状とした菌血症が多くみられます。また、肺炎、中耳炎、髄膜炎などになり、重篤な状態になることがあります。

これらの感染症に共通しているのは、飛沫や接触による感染症が多いです。予防として手洗い、うがいをしっかり行いましょう。

また、インフルエンザ、肺炎球菌ワクチンは予防接種を行っております。ご不明な点はお気軽にお問合せください。

