

# あき乃だより



第132号

2023年 10月 発行

日に日に秋が深まってきておりますが、いかがお過ごしでしょうか？暑さが例年以上に続いた夏が過ぎ、屋外でのイベントなどに参加しやすい気候になりましたが、新型コロナウイルスやインフルエンザの大流行も予想されています。新型コロナウイルスやインフルエンザにかからずに楽しい秋を過ごせるように気をつけましょう。

今月の豆知識は新型コロナウイルスとインフルエンザについてご紹介します。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、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（年中無休24時間）

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	七海 第4 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	七海 第4 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）

※風邪症状、発熱症状の方は必ずお電話にてお問い合わせお願い致します。

【お知らせ】

10/1（日）加納、岡田の2診となります。

10/8・22（日）岡田 10/15（日）黒澤 10/29（日）加納

の診察となります。

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>

## インフルエンザ予防接種が始まりました

予約制となります。お早めにご予約をお願いいたします。

自費（高校生以上）：1回4,000円

65歳以上の下記の市に住民票がある方：1回2,500円

国立市・国分寺市・立川市・昭島市・清瀬市・小金井市

小平市・狛江市・東村山市・東大和市・武蔵村山市・府中市

※立川市の方は予診票をご持参いただく必要がございます。

## マスクの着用をお願いします

当院では今後も院内でのマスクの着用をお願いしております。感染対策のため、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

## 市の特定健診おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の特定健診を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約をお願いいたします。

## 带状疱疹ワクチンの市の助成が始まりました

当院では50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチンを行っております。

・シングリックスワクチン1回23,000円（税込）※2回接種

・水痘ワクチン1回7,700円（税込）

带状疱疹ワクチンは市の助成が始まっております。各市によって対応が異なるため、お住まいの市にご確認ください。

## 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。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

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。

## 抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

## 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。



## 意外と知らない まめ知識

新型コロナウイルスが令和5年5月8日に5類感染症へ移行し、行動制限が解除され、5ヶ月ほど経ちました。新型コロナウイルスは再び感染が拡大してきており、冬になるとインフルエンザも流行し始めるので同時流行する可能性が高くなります。新型コロナウイルスとインフルエンザについて理解を深め、感染しないように気をつけましょう。



### <かぜとインフルエンザの違い>

**かぜ**：鼻水や喉の症状が最初にあり、症状はひどくないことが多く、ゆっくりと症状が悪化し発熱や関節痛などが起こります。

**インフルエンザ**：風邪を起こすウイルスとは異なり、風邪に比べ症状が重く、全身症状を伴うことが多いのが特徴です。またインフルエンザ脳症や肺炎など、重い合併症を起こしやすいのも異なる点です。

### <新型コロナウイルス>

感染すると発熱、咳、喀痰、咽頭痛、鼻水や倦怠感が出現し、一部の人には嘔吐・下痢などの消化器症状が出ることもあります。それらの症状が比較的長く続きます。かぜやインフルエンザでは発症から3～4日目までをピークに改善傾向に転じるのが一般的ですが、新型コロナウイルスはそれらよりも症状が長く症状が続くという点が違います。さらに症状が続いた後にほとんどの人は自然に軽快して治癒しますが、一部の人は肺炎を合併し、肺炎に進展した人のさらに一部が重症化して集中治療や人工呼吸を必要とします。重症化した人の割合や死亡した人の割合は年齢によって異なり、高齢者は高く、若者は低い傾向にあります。重症化するリスクは以前と比べ低下してきています。

### <インフルエンザ・新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方>

- ・65歳以上である
- ・喫煙歴がある
- ・妊娠している
- ・肥満（BMI 30以上）
- ・糖尿病
- ・がん
- ・慢性腎臓病
- ・慢性呼吸器疾患（COPD など）
- ・高血圧
- ・心血管疾患



### <インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染しないためには>

マスクを着用する  
手洗い・消毒をしっかりとる  
予防接種を受ける



3密（密閉・密集・密接）や混雑、大声を出すような場面などの環境で感染リスクが高まります。感染リスクの高まる「5つの場面」に注意が必要です。

- ① 飲酒を伴う懇親会など  
飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食  
短時間の食事に比べて感染リスクが高まる。  
大人数では大声になり飛沫が飛びやすくなるため感染リスクが高まる。
- ③ マスクなしでの会話  
マスクなしに近距離で会話をすることで飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ④ 狭い空間での共同生活  
狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ⑤ 居場所の切り替わり  
仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により感染リスクが高まる。

### 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
- 時計や指輪を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。

※発熱や風邪症状がある場合は、まずお電話でご相談ください