

# あき乃だより

第155号 2025年 12月 発行



今年も残すところあと一ヶ月です。

寒くなり、インフルエンザや風邪などの感染症が流行しています。そこで今回は、インフルエンザ、風邪についてのお話です。年末、年始は忘年会やクリスマスなどの行事が続いて忙しくなり、体調を崩しやすくなりますので、みなさまも体調にお気を付けてお過ごしください。

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すことも大切です。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	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1・2・4 岸本 不定期 加納
14:00~ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

## 【お知らせ】

・加納：12月は14日・28日の日曜日に診察となります。

・年末年始のお休み 12月29日(月)~1月4日(日)まで  
1月5日より通常通り診察開始いたします。

## 【お願い】高齢者、重症化リスクの方のための感染対策にご協力ください。

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。  
風邪症状の方は必ずお電話にてご連絡をお願い申し上げます。

## インフルエンザ・コロナワクチン予防接種ご予約受付中です

インフルエンザワクチンの市の助成は1月末日まで、コロナワクチンは3月末日までとなっております。ご希望の方はお早めに受付、またはお電話かWEBにてご予約をお願いいたします。

市の助成：インフルエンザ自己負担2,500円／コロナ自己負担6,500円  
自費ワクチン：インフルエンザ4,000円／コロナ16,000円

コロナワクチンは受付、またはお電話でのみご予約可能です。

コロナワクチンは取り寄せとなるためキャンセルはご遠慮いただいております。  
当院ではファイザーのみお取り扱いしております。詳細は当院ホームページをご覧ください。

## 市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診行っております。  
冬は非常に混み合いお受けできない場合もございます。

特定健診がまだの方はお早めにご予約ください。

## 肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
- ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）  
※予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

## マイナ保険証のご利用を推奨いたします

現在お手持ちの保険証は、有効期限が切れると使用できなくなります。また、有効期限記載のないものは令和7年12月2日以降、使用できなくなります。期限をご確認いただき、期限切れの場合は、マイナ保険証、または資格確認書のご持参をお願いいたします。

なお、スマートフォンによるマイナンバーカードの提示はシステムが対応していないためご利用できません。

## 帯状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では帯状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。  
予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。



## 意外と知らない まめ知識

インフルエンザの感染を防ぐポイントは「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」です。ワクチン接種ももちろん有効ですが、ワクチンを打っているからといって感染しないわけではありません。日頃の予防もしっかりと心がけましょう。

毎年、秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化する恐れもあります。

流行を防ぐためには、原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

### 【インフルエンザと風邪の症状と流行時期】

	インフルエンザ	風邪
症状	38度以上の発熱 全身症状 (頭痛、関節痛、筋肉痛など)	発熱 局所症状 (のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など)
発症	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月から3月 (1月から2月がピーク)	年間を通じて。特に季節の 変わり目など

### 【重症化する危険性が高い人】

- ・高齢者
- ・幼児
- ・妊娠中の女性
- ・持病がある方  
　　糖尿病など代謝性疾患  
　　慢性心疾患  
　　慢性呼吸器疾患(COPD)



### 感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

#### 【飛沫感染】

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウィルスが放出される。  
別の方がそのウィルスを口や鼻から吸い込み感染する。



#### 【接触感染】

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる。  
その手で周りの物に触れて、ウィルスが付き別の方がその物に触りウィルスが手に付着する。  
その手で鼻や口を触って粘膜から感染。



### 感染予防を心がけましょう

#### ① 室内の湿度を50~60%に保つ

鼻やのどの乾燥は大敵です。鼻やのどの乾燥を防ぐために、マスクをつけたり、加湿器などを利用して湿度を保ちましょう。

#### ② マスク・手洗い・うがい

マスク: 飛沫による感染を防ぐほか、鼻やのどの粘膜を乾燥から守ってくれます。  
手洗い: 石けんと流水で20~30秒ほどかけて手についたインフルエンザ  
　　ウィルスを洗い流すことが必要です。  
うがい: 口の中の汚れを洗い流します。



#### ③ 十分な睡眠

しっかりと睡眠をとり、ストレスや疲労を解消して、免疫力が下がらないようにしましょう。

#### ④ 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら人混みや繁華街への外出を控えましょう。

#### ⑤ インフルエンザワクチンが付着しやすい場所の掃除

ウィルスは目に見えませんが、共有して使う場所や物には多くのウィルスが付着しています。流行時期や感染者が出た場合は、より念入りに掃除するように心がけましょう。

※政府広報オンライン、大正製薬より