

あき乃だより

第157号 2026年 2月 発行



厳しい寒さが続いております。
皆さまいかがお過ごしでしょうか。
インフルエンザ、コロナウイルスの流行も継続しておりますので、
十分お気を付けください。今月の豆知識は、冬の乾燥をとりあげました。
どうぞ、ご参考にして下さい。

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	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】

- ・奥山：2/21(土)休診。岸本の1診のみとなります。
- ・加納：2月は8日の日曜日が診察日となります。

【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。

国立駅前あき乃クリニック (診療科目 内科・糖尿病内科) ※完全予約制です
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

コロナワクチン予防接種ご予約受付中です

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。

市の助成あり：コロナワクチン 自己負担6,500円
自費ワクチン：コロナワクチン 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。

市の特定健診ご予約お急ぎください

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。
1～2月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

令和7年12月2日にて保険証がご利用いただけなくなりました。
ご受診の際は、マイナ保険証、または、資格証明書をご持参ください。
スマートフォンによるマイナ保険証の確認も可能です。

過去の処方歴や検査歴が共有できるため、マイナ保険証でのご受診を推奨しております。是非ご活用ください。

带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（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お願いいたします。

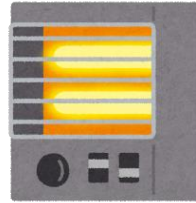


意外と知らない まめ知識



冬は空気が乾燥しやすい時期と言われています。湿度が下がりすぎると、体や肌に影響を及ぼすおそれがあります。

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、水分摂取の機会が減る可能性があります。また、暖房機器を使用したままだと、部屋の湿度が下がり空気が乾燥しやすくなります。



特にエアコンや電気ストーブなどは水蒸気が出ないので、空気が乾きやすく、何の対策も行わないと、部屋の湿度は20～30%に下がってしまう可能性があります。

部屋の湿度が低くなりすぎると、喉や気管支が乾燥してしまい、ウイルスや雑菌などが体内に入りやすくなります。冬場に流行しやすいインフルエンザウイルスは湿度が低い方が生存しやすい性質を持っているため、感染症にかかるリスクが上がってしまいます。

また、肌が乾きやすくなり、カサつきやニキビ、吹き出物といった肌トラブルのリスクも高くなると言われています。

私たちが生活するのに快適な湿度は40～60%と言われています。40%を下回ると、空気の乾燥による影響が起こりやすくなりますので、湿度計を設置して、定期的にチェックをすることをおすすめします。

冬の湿度をうまく調整するポイント

★必要に応じて加湿器を使う

加湿器は、湿度を最も手っ取り早く調整できる便利な家電です。自動運転にしておけば室内の湿度に合わせて調整してくれます。

なお、加湿器は適応床面積ごとに複数の種類が分かれています。部屋の大きさに併せて、適切なサイズをご使用されることが大切です。



★濡らしたタオルを干す

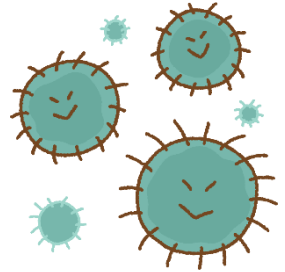
水に濡らし、固く絞ったタオルを室内に干しておくと、加湿器代わりになります。洗濯物を部屋干しにすると、衣類も乾きやすくなるうえ、湿度も上がって一石二鳥です。



★濡らした新聞紙を使う

水の入ったバケツの中に、丸めた新聞紙を挿しておくと、新聞紙に吸収された水分が蒸発し、簡単な加湿器の代わりになります。うっかりバケツを蹴飛ばさないように、なるべく動線からは外れた場所に置くようにしましょう。

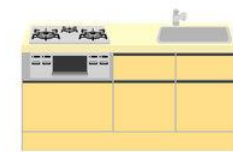
室内の湿度60%を大まかな上限としているのは、湿度が高くなりすぎると部屋にカビが生えやすくなるためです。カビが繁殖する条件には「温度」「湿度」「栄養源」の3つが挙げられます。温度は20～30℃、湿度は60%以上であること。栄養源は、ほこり、皮脂などたいていのものがカビの栄養となります。



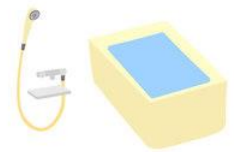
冬は温度も湿度も低いので、本来ならカビの生えにくい季節ですが、近年の住宅は高密度で湿気がこもりやすいため、湿度が高くなりすぎるとカビが生えてしまう可能性があります。

発生しやすい場所は浴室、キッチンなどの水回りですが、冬だからこそ注意したい場所があります。

結露が発生しやすい窓ガラス、日当たりの悪い北側の壁、押し入れがあります。風通しをよくして湿気がこもらないようにしましょう。また、加湿器にも発生しやすいので、タンクの中やフィルターはこまめにチェックし掃除しましょう。



キッチン



お風呂



洗面台



トイレ

