



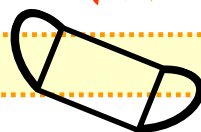
だんだん寒くなってまいりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。朝夕の気温差が出てきますと、体調をくずしやすくなります。又、風邪やインフルエンザにもかかりやすくなりますので、健康管理に気をつけましょう。

今回は、これからの季節に流行してくるインフルエンザの予防についての臨時増刊号です。元気に冬を乗り越えられるよう、今からご準備ください。

又、さくらのクリニックでは、11月1日より、インフルエンザの予防接種も開始いたしますので、ぜひ、ご利用ください。



インフルエンザの予防について



① 栄養と休養を十分取る。

体力をつけ、抵抗力を高めることで、感染しにくくなります。

② 外出後には、必ず手洗いとうがいをする。

のどや手指に付着したインフルエンザウィルスを物理的に除去できます。

③ 適度な温度・湿度を保つ。

ウィルスは低温、低湿を好みます。乾燥しているとウィルスが長時間空気中を漂ってしまいます。加湿器等を使い、室内の適度な温度を保ちましょう。

④ 人ごみを避ける。外出時にマスクを着用する。

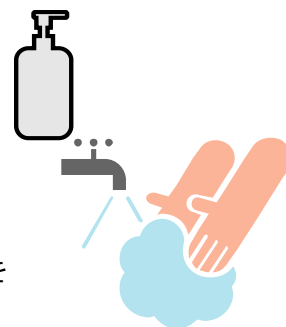
インフルエンザが流行しはじめると、人混み・繁華街への外出を控え、ウィルスを寄せ付けないようにしましょう。又、外出時には、マスクの着用も有効です。

⑤ 流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。

インフルエンザの流行は1月上旬から3月上旬が中心で、ワクチン接種による効果が出現するまでに

2週間程度を要します。そのため、12月中旬までにワクチン接種を受けることが望ましいと考えられます。



<さくらのクリニックのインフルエンザ予防接種料金>

一般： 3,150円
65歳以上： 2,000円（小山市の方）※

※65歳以上の方は市町村により、対応が異なります。窓口にて御確認ください。

※ワクチンが無くなり次第、終了とさせていただきます。



まずは、インフルエンザに罹らないために、しっかりと予防を心がけましょう。

でも、しっかり予防してもかかってしまった場合は、どうすればいいのでしょうか。

インフルエンザにかかってしまったら？

① 早目に医療機関を受診する。

普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状が見られますが、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れるトインフルエンザのおそれがあります。軽く考えず、早めに受診をしましょう。

② 安静にして、休養を取る。

特に睡眠を十分にとることが大切です。無理は禁物です。十分に体を休めましょう。

③ 水分の補給をする。

お茶・スープなど、飲みたいものでかまいませんので、水分を十分に補給しましょう。



④ 外出は控え、マスクを着用する。

一般的に、インフルエンザを発症してから3～7日間はウイルスを排出すると言われています。排泄されるウイルス量は解熱とともに減少し、排出期間の長さには個人差がありますが、咳などの症状が続いている場合には、マスクをする等、心がけましょう。

考までに、学校保健法では、「解熱した後2日を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。

インフルエンザにかかってしまったら、自分の体を守り、他の人にうつさないようにしましょう。皆様が元気で楽しく、冬を過ごされることを心より願っております。

さくらのクリニックからのお知らせ



11月の診療担当一覧

日	月	火	水	木	金	土
						1
						石田、細谷
2	3	4	5	6	7	8
休診	休診	田中、石田、 広原(午後)	石田	田中	田中、石田	石田、細谷
9	10	11	12	13	14	15
休診	田中、石田	石田、 広原(午後)	石田	田中	田中、石田	石田、細谷
16	17	18	19	20	21	22
休診	田中、石田	田中、石田、 広原(午後)	石田	田中	田中、石田	石田、細谷
23/30	24	25	26	27	28	29
休診	休診	田中、石田、 広原(午後)	石田	田中	田中、石田	石田、細谷

診療時間 内科(月～土)・外科、耳鼻咽喉科(金)・
整形外科(土) 9:00～12:00 14:30～17:30

歯科口腔外科
9:00～12:00 13:00～18:00(予約制)
藤野先生 第1・3 土曜日(月曜日はお休み)
和田先生 第2・4 土曜日(火曜日はお休み)

