

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

12月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	1(木)・15(木)	2:00~ 2:30	齋藤医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	8(木)・29(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	16(金)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	5(月)・26(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	19(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

インフルエンザにご注意ください!



毎年、寒くなると流行し始めるインフルエンザ。日頃健康な若い人であっても、高熱や全身倦怠感などの症状はとても辛いものです。体力の低下した高齢者がインフルエンザに感染すると、症状が重くなるだけでなく、肺炎や脱水など様々な合併症を起こすこともあります。今回は、インフルエンザの予防についてご紹介します。



インフルエンザに感染しないためには、以下の3つのことを意識しましょう。

①感染経路を断つ

主な感染経路には、感染者のくしゃみや咳などに含まれるウイルスを吸い込んでしまう「飛沫感染」と、ウイルスが手などに付着して体内に入る「接触感染」があります。これらを予防するためには、こまめな手洗いが大切です。



②予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。厚生労働省によると、流行シーズンを迎える前の11月~12月の接種をおすすめしています。

両津病院内科外来でも接種できます。ただし、事前予約が必要です。

予約受付：23-5111
(受付時間 8:30~17:00)

③免疫力を高める

免疫力が弱っていると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう

