

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

9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	15(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	8(金)・29(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	13(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	25(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	11(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

肺炎を予防しましょう

今回のテーマは「肺炎予防」です。肺炎は、細菌やウイルスなどが、からだに入り込んで起こる肺の炎症です。症状としては、発熱、咳や痰、息苦しさや胸の痛みなどがあげられます。日本人の死因第3位で、しかも、亡くなる方の約95%が、65歳以上の方なのです。肺炎は、65歳以上の方にとって、けっして軽視できない疾患なのです。

予防のポイント



うがい・手洗い・マスクの着用



口の中を清潔に保つ

口の中の雑菌が肺炎のリスクを高めます。歯磨き・うがい等で口の中をきれいにおきましょう。



禁煙



予防接種

成人用肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種しておく、肺炎予防に効果的です。