



診療所だより ～やまゆりの風～ 『インフルエンザの予防について』

インフルエンザは、かかっている人のくしゃみや咳で出るしぶきを吸い込む事による「飛沫感染」や、しぶき等がついたドアノブなどを手で触り、その手で口や鼻に触れることによる「接触感染」によって感染します。感染すると38度以上の急な発熱、頭痛や関節痛、筋肉痛などの症状が出ます。

予防方法

1 こまめな手洗いを！

- ・手指についたウィルスを除去するため石けんで手洗いをしましょう。
その後にアルコール消毒をすると予防効果が高まります。



2 室内の湿度を保ちましょう！

- ・空気が乾燥すると、のど粘膜の防御機能が低下しインフルエンザにかかりやすくなります。
加湿器などを使用し、湿度を50～60%に保ちましょう。

3 バランスの取れた食事と睡眠

- ・栄養バランスの取れた食事と、十分な睡眠をとることで、
体の免疫力を高めることができます。



4 ワクチン接種をしましょう！

- ・インフルエンザ流行前（10月～12月）に接種すると効果的です。
接種後、抗体ができるまでに2週間程度かかり、効果は約5カ月程度持続すると言われています。
発症の可能性を減らすことができ、また重症化を予防することが期待できますので、ワクチン接種をしましょう。

インフルエンザワクチン接種を開始しています

当院では一日の接種人数を制限しています。

接種を希望される方は、事前に電話または当院窓口でご予約をお願いします。



やまゆりクリニックからのお願い

3日以内に37.0℃以上の発熱または、風邪症状（喉の痛み・鼻水・鼻づまり・咳・関節痛・頭痛など）のある方は、来院される前に電話でご連絡をお願いします。

福島町国民健康保険診療所

やまゆりクリニック

◎内科・消化器内科・小児科／院長 光銭健三
☆専門外来 ピロリ菌外来・禁煙外来・認知症外来

診療案内

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～11:45	●	●	●	●	●	▲
午後 1:00～5:00	●	●	●	訪問診療	●	-
午後 5:00～6:30	-	●	-	-	-	-

※受付は、診療時間終了の30分前までです。

火曜日は夜間診療有
木曜日は12時まで診療
▲第2・4土曜日のみ診療

■お問い合わせ先
福島町字福島139番地1
☎(0139) 47-3101