



# 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、毎年11月～3月ころまで流行します。  
インフルエンザに感染すると、38度以上の急な発熱、頭痛や関節痛などの症状が出ます。

感染力が強いため、子どもや高齢の方で免疫力が下がっている人は、肺炎になったりと重症化することがありますので注意が必要です。



## インフルエンザの感染経路

### 【飛沫感染】

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことによる感染。

### 【接触感染】

ウイルスの付着した手で、目・鼻・口を触ることによる感染。

### せきエチケットも忘れずに！

せきがでる時は

- マスクをしましょう
- せきやくしゃみをする時は口と鼻をティッシュや腕の内側でおおって、周りの人に顔を向けないようにしましょう。

何もしないと、他の人に病気をうつす可能性があります。



## 予防方法

### ①こまめな手洗い

手についたウイルスを石けんを使って洗い流しましょう。

アルコール消毒も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、のどの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食事と睡眠

栄養バランスのとれた食事と、十分な睡眠をとることで、身体の免疫力を高める事ができます。

### ④ワクチン接種

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 新型コロナウイルスワクチン 接種の予約を受け付けています

当院では、1日の接種人数を制限しています。  
接種を希望される方は、事前にお電話または  
当院窓口でご予約をお願いいたします。

### やまゆりクリニックからのお願い

**3日以内に37.0℃以上の発熱や風邪症状**  
のある方は、来院される前にお電話で  
ご連絡をお願いいたします。

## 11月診療日カレンダー

×…休診日、●…通常診療、▲…午前診療日  
★…受付午後6時まで、◎…日曜当番日

| 日曜日  | 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日  | 土曜日  |
|------|------|------|------|------|------|------|
|      |      |      |      |      | 1 ●  | 2 ▲  |
| 3 ◎  | 4 ×  | 5 ★  | 6 ●  | 7 ▲  | 8 ●  | 9 ▲  |
| 10 × | 11 ● | 12 ★ | 13 ● | 14 ▲ | 15 ● | 16 × |
| 17 × | 18 ● | 19 ★ | 20 ● | 21 ▲ | 22 ● | 23 × |
| 24 × | 25 ● | 26 ★ | 27 ● | 28 ▲ | 29 ● | 30 × |

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 光錢健三  
☆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