



診療所だより ～やまゆりの風～

「乾燥と感染症にご注意を!!」

少しずつ寒くなり、乾燥が気になる季節になりました。

乾燥は、鼻やのどの粘膜の防御機能を低下させてしまいます。

湿度の低下によって、インフルエンザなどのウイルスは空気中に長い時間残りやすくなり、乾燥により防御機能が弱くなった鼻やのどの粘膜に付着し、感染しやすくなってしまいます。

◆室内環境を整えましょう！

室内の湿度を50%に維持することで、ウイルスが広がりにくくなります。

湿度の維持

室内の湿度は40%～60%に保ちましょう。加湿器がない場合は、濡れタオルや洗濯物の室内干し、入浴後に浴室のドアを開けておく方法も効果的です。

適度な換気

室温が18度以上、湿度が40%以上を下回らないよう注意しながら換気を行います。急激な温度低下を避け、窓を少し開けて連続的に外気を取り入れる工夫が必要です。

ポイント！

- 部屋の温度を上げすぎると、湿度が下がることにつながります。
- こまめな水分補給で、のどや鼻の粘膜の潤いを保ちましょう。
- 帰宅時や食事前の手洗い・うがい・手指消毒で感染対策をしましょう。

◆肌の乾燥対策をしましょう！

乾燥により皮膚のバリアが壊れると、皮膚トラブルの原因にもなります。

- ・入浴は38℃～40℃のぬるめの温度で10分～15分程度におさえましょう。
- ・体を洗う時は、皮膚を強くゴシゴシ洗わない。
- ・入浴後は早めに保湿剤を塗りましょう。



10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 ●	31 ×

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