

健康

ガ

イ

ド

今月のテーマ

インフルエンザを 予防しましょう

昨年、新型インフルエンザが発生し、マスクでも大きく取り上げられました。薬局などの店頭からはマスクがなくなり、予防接種を受ける優先順位が設けられるなど混乱が生じました。空気が乾燥しているこの時期は、感染が広がります、特に注意が必要です。

受診は早めに

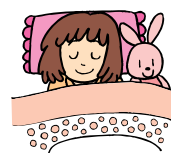


インフルエンザは、急に高

熱が出るのが特徴です。さらに倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強く、気管支炎や肺炎を併発する場合もあります。インフルエンザの治療には、主に抗ウイルス薬が使われますが、治療が遅れると十分な効果が得られません。発熱から48時間以内がもっとも有効とされているため、高熱が続く場合は早めに受診しましょう。また、受診後はゆっくり休養を取り、高熱による脱水症状を防ぐために水分補給をしっかりと行いましょう。

予防のポイント

① 体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。栄養と休養を十分に取ります。



② なるべく人混みを避け、病原体であるウィルスを寄せ付けないようにしましょう。
③ ウィルスは乾燥している環境を好みます。加湿器などで湿度を50～60%に保ちましょう。



予防接種について



④ 外出する時はマスクをし、帰宅したら手洗いとうがいをしてください。

毎年少しずつタイプを変えて流行するインフルエンザウィルスに合わせてワクチンは毎年作られています。昨年と同じ型が流行するとは限りませんし、効果は9月程度なので毎年接種するのが望ましいとされています。今年は季節性インフルエンザと新型インフルエンザの混合ワクチンの接種ができます。接種を希望する人は医療機関へお問い合わせください。

12月 休日の お医者さん 歯医者さん

■ 当番医 診療時間 午前9時～午後6時

■ 当番歯科医 診療時間 午前9時～正午

日	医療機関	電話番号
5日(日)	八尾病院 城内一丁目	62-5131
	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	松本内科医院 雲仙市国見町	65-3333
	キタ忍歯科医院 湊町	63-6711
12日(日)	貴田病院 有明町大三東	68-0040
	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	長田医院 雲仙市瑞穂町	77-3622
	渡部歯科医院 下川尻町	63-1750
19日(日)	内田医院 白山町	62-7733
	原田形成整形外科医院 片町	64-3939
	よこた医院 雲仙市瑞穂町	77-2000
	大田歯科医院 大下町	62-7407
23日(木)	たかお循環器科・内科 加美町	62-6300
	いとう整形外科 広馬場町	61-0110
	前田内科胃腸科医院 雲仙市瑞穂町	77-3089
	松藤歯科 北安徳町	62-7355
26日(日)	林内科医院 津町	62-6657
	西村クリニック 下川尻町	62-0888
	永吉医院 雲仙市吾妻町	38-2015
	泉歯科医院 南島原市深江町	72-2066
31日(金)	おかもと内科 柏野町	65-0500
	宮田小児科医院 上の原二丁目	62-5045
	前川歯科医院 南島原市深江町	72-2055
	貴田病院 有明町大三東	68-0040
1月1日(土)	山口外科胃腸科医院 大手原町	62-3200
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	瑞穂歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-3770
	八尾病院 城内一丁目	62-5131
2日(日)	酒井外科胃腸科医院 宮の町	62-6655
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	ねぎ歯科医院 雲仙市瑞穂町	77-4182
	坂本内科医院 親和町	63-4641
3日(月)	稲田整形外科医院 片町	62-6355
	愛野記念病院 雲仙市愛野町	36-0015
	堺歯科医院 雲仙市国見町	78-2744

※都合により変更することがあります

健康テレホンサービス

TEL 095-826-5511
ダイヤルしてみませんか



12月	月	脂 肪 肝
	火	乳がんの早期発見と治療
	水	冬に多い小児のウイルス感染症
	木	目のヘルペス疾患
	金	妊娠中の歯科治療
	土・日	産 後 う つ