

診るみる

天満病院便り 12月
第169号

「インフルエンザに かからないために」

インフルエンザの感染経路

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
 - ②別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染
- ※主な感染場所…学校や職場、電車などの人が多く集まる場所

飛沫感染



- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
 - ②その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
 - ③別の人が、その物に触って ウイルスが手に付着
 - ④その手で口や鼻を触って粘膜から感染
- ※主な感染場所…電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、手すりなど

接触感染



インフルエンザを予防するためには、こうした飛沫感染、接触感染といった感染経路を経ることが重要です。

インフルエンザから身を守るためには？

◎正しい手洗い…外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を石けんで洗うのが有効です。

①～⑥までそれぞれ5秒程度しっかり洗いましょう。



①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ手のひらをよくこすります。



④指の間を洗います。



②手の甲をのばすようにこすります。



⑤親指と手のひらをねじり洗いします。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



⑥手首も忘れずに洗います。

×間違った手洗い

水やお湯で軽くすすぐだけで終わる…→菌やウイルスはそれだけでは落とせません。

熱いお湯で洗っている…→熱いお湯で皮脂が奪われ手荒れの原因となり、荒れた皮膚は細菌が増殖しやすくなります。

石けんを利用しても、数秒で流してしまう…→石けん自体に消毒効果があるわけではないので、しっかりと洗い残しのないように丁寧に洗わないと効果は半減してしまいます。

共有のタオルで拭いている…湿ったタオルで増殖した細菌が再び手に付着してしまいます。

◎ふだんの健康管理…十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

◎予防接種を受ける…予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が持続する期間は一般的に5ヶ月です。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年接種することが望まれます。

◎適度な湿度を保つ…空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。

◎人混みや繁華街への外出を控える…インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく人混みや繁華街への外出を控えましょう。

◎アルコール手指消毒剤をうまく活用しよう！…一番の予防法とも言える手洗いで最も大切なのは、できる限り頻繁に行うことです。でも手洗いをしたいけど、頻繁にできなかつたり、また子どもの場合だと、きちんと手洗いができなかつたりすることもあるでしょう。そういったときに、アルコール手指消毒剤を活用することで、ウイルスや細菌に対しても消毒効果を発揮してくれるので予防対策の心強い味方になってくれます。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種の予約を受付しております。ご希望の方は受付までお申し出ください。

- *大人 1回 4100円
- *65歳以上の方 1回 1900円 ・ ・ 徳島市に住民票がある意思確認可能な方で接種当日に本人確認のため保険証等が必要です。
- *こども(13歳未満) 1回目 4100円 2回目 2500円

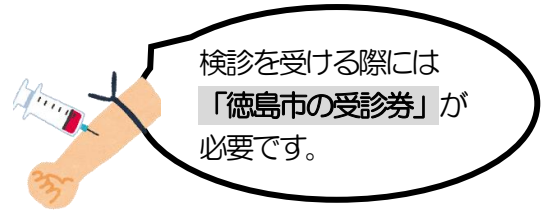


予約有効期限は12月末日までとさせていただきます。

がん検診のご案内 実施期間 12/20まで

- 前立腺がん検診…対象 50歳以上の方
- 大腸がん検診
- もの忘れ検診…対象 40歳以上の方

※各検診無料クーポン対象者の方は無料クーポンをご持参ください
※保険証を当日確認させていただきますのでご持参ください。
※名東天満クリニックでは検診ができません。



検診を受ける際には「徳島市の受診券」が必要です。

高齢者用肺炎球菌ワクチンのお知らせ

平成28年度から平成30年度の該当する年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる方。但し、すでに「ニューモバックスNP（23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン）」を接種したことがある方は、対象とはなりません。

ご予約を承っております。対象の方 自己負担金 4000円

定期接種の対象でない方 自己負担金 7900円

※予約制となります。定期接種対象の方は、接種当日に問診票が必要となりますのでご持参ください

天満病院

〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520
診療時間 月曜～金曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～18:00
土曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～17:00
休診 日曜・祝日

名東天満クリニック

〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236
診療時間 内科(午前中) 月曜～金曜 9:00～12:00
小児科(完全予約制) 月曜～土曜 9:00～17:00
休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

Homepage <http://www.eijukai.com> e-mail eijukai-1@feel.ocn.ne.jp