

# 『さくら通信』第157号 (2018年11月)

## (逗子診療所からのお知らせ)

住所：逗子市逗子 4-1-7-101 電話：046(872)3530 発行責任者：磯野 陽太

《ホームページアドレス <http://www.zushi-clinic.jp/>》

### インフルエンザについて

気温も下がり体調を崩しやすい季節になりました。各地で既にインフルエンザ患者が出始めているようです。

昨年のインフルエンザはA型だけでなくB型に感染する患者さんも目立ちました。また、災害等の影響により、ワクチンが全国的に不足する事態もあり、拍車をかけて流行へつながりました。

インフルエンザは突然、体温が急上昇し38〜40度近くの高熱が出る点の特徴となります。また、全身にあらわれる倦怠感や関節痛が現れた場合は、インフルエンザの可能性が高いため、すぐ診察にかかるようにしましょう。

気管支炎や肺炎などを併発しやすいという側面があり、

重症化すると脳炎や心不全を引き起こすこともありま

す。特に小さな子供や高齢者にとっては命に関わる可能性があるため、気をつける必要があります。

予防法としては

- ・栄養と睡眠を十分にとる。
  - ・人ごみを避ける。
  - ・加湿器などを利用し適度な湿度(概ね五十%以上)を維持する。
  - ・手洗い、うがいをする。
  - ・予防接種を受ける。
- などがあげられます。

逗子診療所ではインフルエンザ予防接種を10月2日から開始しています。接種期間は来年の1月末までですが、既にインフルエンザ患者の報告が関東をはじめ、各地で報告されていることから、お早目の予防接種をお勧めしております。予約無しで、診察時間中は随時接種の受付をしてお

ります。

その他、肺炎球菌ワクチンも受付けておりますので、ご利用ください。

### 健康まつり報告

10月10日(水)に逗子文化プラザ「さざなみ」ホールで健康まつりを開催しました。

午前はコーラス、琴の演奏、フラダンスの音楽企画を行い、午後は「耳ひっぱり体操」の講演をして頂きました。その後、希望者は逗子診療所へ移動して血糖値・骨密度測定などをしました。診療所での企画はお待ちさせる時間が多くあり、ご迷惑をお掛けし、申し訳ありませんでした。また、バザーへのたくさんのご寄付に感謝します。多くの皆さまのご協力をいただき30年度健康まつりを終えることが出来ました。心より御礼申し上げます。

### 2018年 健康チャレンジ

健康チャレンジが始まって1カ月が経過しました。皆さま、目標を決めて取り組んでおりますでしょうか。そろそろチャレンジ達成の方もおられると思います。チャレンジがまだの方もまだ間に合います。チャレンジ用紙は診療所窓口にてお渡ししております。お気軽にお声かけ下さい！

### 内視鏡医師の紹介

火曜日午前の横浜市大病院の内視鏡の医師は10月で終了になりました。

11月より、新たにパートで火曜日午前の内視鏡をお願いすることになりました。医師をご紹介します。

高木 麗 (たかぎ れい) 医師です(女性)。午後は在宅訪問診療のお手伝いをして頂く事になりました。よろしく願います。

## ペットボトルキャップ 回収

いつも、ペットボトルキャップの回収にご協力頂き、ありがとうございます。今年6月より、ペットボトルキャップを回収する業者が、回収を辞めてしまった為に、コープ桜山店の方に、持ち込み、回収をお願いしています。おうちコープさん（宅配）の方でも回収は行なっているようです。

つきましては、コープさんをご利用の方は、診療所に持ち込まなくても、コープさんに直接お渡しただければと思います。窓口回収は継続しておりますが、ご協力の程、よろしくお願い致します。

ど入っていることが多々あります。

回収できるのは清涼飲料水のキャップのみです。R-1

のキャップは対象外です。

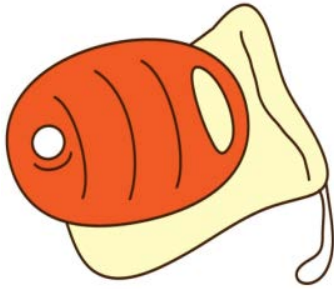
先日は、プリンターのインク

のゴミが入っていました。点検して出していますので、とても手間がかかります。ご協力の程よろしく願います。



ゆたんぼ

譲っていただく。



葉山クリニックでは、シヨートステイ安楽楽をご利用さ

れる利用者さまに、この時期よりお布団に入られる前に、ゆたんぼでお布団を暖めています。

現在、ゆたんぼが足りません。

ご家庭で眠っているゆたんぼ

がありましたら、有効利用させて頂きたいと思えます。(使用可能なものに限らせて頂

きます。) 返子診療所までお持ち頂ければ有難いです。持ち込み

が出来ない方は、返子診療所までお電話ください。よろしく願います。

骨量測定の日程

11月は地域での測定器使用の予定となっております、診療所にはありません。

お知らせ

★11月のよい診療所を

つくる会は...

11月20日(火)

## 診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前 受付時間 9:00~11:45	★高橋(淳) ・ 芹澤	★高橋(淳) ・ 芹澤	★飯塚(市大) (リュウマチ・内 科一般) 木曜のみ 9:00~11:30	★清水 ・ 芹澤	★倉井 ・ 芹澤	★倉井 ・ 芹澤
午後 受付時間 14:30~16:30	芹澤	芹澤	休診	宮崎(市大) (血液・内科一般)	★倉井 ・ 芹澤 金曜のみ 15:00~17:30	休診

★は女性医師です