

インフルエンザの季節が近づきました

東京都の小中学校では9月に入り学級閉鎖などの情報が入ってきました。

1・インフルエンザの感染様式

通常の「風邪」のウイルスの感染様式は特に手から手による接触感染の頻度が高いと言われています。それに対して、インフルエンザウイルスはくしゃみや咳、痰などで吐き出される微粒子を介して感染する「飛沫感染」が中心です。

2・早めの症状チェック

<重要ポイント>

この3つのチェックポイントがそろえば、インフルエンザの特徴です。

1. 地域内でのインフルエンザの流行
2. 急激な発熱
3. 38℃以上の発熱/悪寒



<重要ポイント>

重要ポイントの他にも次のような重要ポイントがあれば、インフルエンザを疑いましょう。

1. 関節痛/筋肉痛
2. 倦怠感/疲労感
3. 頭痛
4. 寝込む



また、次のいわゆる「風邪症状」もほとんど同時か、やや遅れて現れます。

5. 咳/鼻汁/くしゃみ
6. 喉の炎症



3・日常生活でできる予防法

1. 栄養と休養を十分に取る
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
2. 適度な温度、湿度を保つ
ウイルスは低温、低湿を好み乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。



- 加湿器などで室内を適度な湿度(50~60%)に保ちましょう。
3. 外出時の手洗いとうがいの実施
4. 人混みを避ける
5. マスクを着用する。
6. 最も確実な予防法は流行前にワクチン接種を受けることです。接種をしてから効果を発揮するまでには約2週間かかります。



インフルエンザにかからないために日頃から気をつけましょう！
予防接種については裏面に詳細が書いてあります

第11回★生協北診健康まつり

11月12日(日)開催

スローガン **あなたの笑顔に会いたくて
みんなであげよう健康づくり**

参加費無料

健康チェック(10項目)

- ★血圧測定 ★体脂肪測定 ★BMI測定 ★貧血チェック
- ★握力測定 ★オーラルチェック(お口の酸性度) ★血管年齢測定
- ★緑内障簡易チェック ★8つの生活習慣
- ★歯科医師による口腔チェック

只今、バザーの品を募集中です
毎年恒例の福引、模擬店、ビンゴ大会もあるよ!

今年のテーマは「医療・健康」



前回のスローガンが間違っていました。
お詫びして訂正いたします。



北診だより

二〇一七年十月号



2017年10月1日
東京都北区

東十条2-8-5
生協北診療所

TEL

03(3913)5271

「北診だより」

作成委員会発行

通巻97号

発行責任者

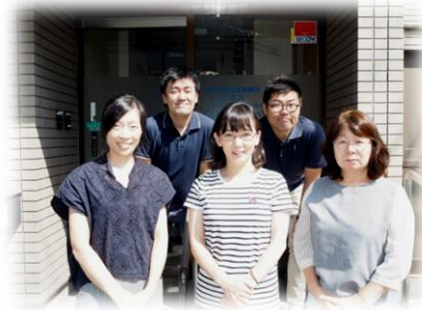
関根 覚



http://hokuto-kita-clinic.jp/

居宅介護支援事業所 ハピネスの紹介をします

居宅ハピネスは生協北診療所の隣にあります。現在は5名のスタッフで、約130名の利用者様の在宅での生活の相談にのらせて頂いています。具体的にどのような事を行っているかといいますと、病気により医療や介護の必要な方、身体機能に障害が出て自宅の生活に支障を来している方が、できるだけ住み慣れた自宅で生活が送れる様に介護保険サービスのプランニングを行う仕事です。介護保険サービスを受けるには介護認定を受ける必要がありますので、とりあえずは生活を送る上で困った事があった場合や、知人やご近所の方で困っている方がいましたら、ご連絡を頂ければと思います。スタッフ全員、地域の皆様の生活上の困り事に対し、少しでもお役に立てればと考えております。



連絡先：居宅介護支援事業所ハピネス
03-5390-6024
所長：佐藤 淳子



生協北診療所 七つの特徴

- ★往診をやっています
- ★夜間外来（内科）をやっています
- ★CT検査をやっています
- ★HbA1cの結果が即日わかります（昼間のみ）
- ★ロコモ体操教室をやっています
- ★送迎をやっています
- ★禁煙外来をやっています

元気に敬老お食事会



9月25日、60歳代から91歳までの組合員25名（内職員1名）の参加で開催しました。

毎年恒例の行事ですが、今回は、長生きを祝って鶴・亀の折り紙や焼酎・梅干し・ミニトマトの差し入れがあったり、会場設営・お茶の準備・健康チェック係など参加者が自主的にやってくれるなど、みんなで和気あいあいと集ったお食事会になりました。

門馬さんのキーボード伴奏で歌ったり、間違いさがしをしたり…メインは大人の紙芝居「瞼の母」「寛一・お宮」上演！でした。特に支部委員の石渡・奥山・奥島さんによる「寛一・お宮」は三人の名演技に拍手喝采、大盛り上がりでした。



「楽しかったね！」「これからも元で！」との感想。最後に健康チャレンジを呼びかけました。

神谷掘支部



インフルエンザ予防接種について

普通の風邪に比べて高熱・筋肉痛・関節痛などの全身症状が強いことが特徴です。重症化を防ぐためには、流行前に予防接種を受けることが有効です。

本年度は、ワクチンの供給が遅れており、入荷次第、来院順に接種となります。

65歳以上の方は自己負担金として、2,500円かかります。

（72歳以上の方と生活保護を受けている方は、自己負担金が免除されます。）

予診表、保険証、自己負担金を医療機関にお持ちください。

ワクチンは10月下旬頃入荷予定です。大変ご迷惑をおかけしますが、予め、ご了承下さい。



2017年度北区後期高齢者健康診査

●北区国民健康保険に加入している方へ

75歳以上（昭和17年9月6日以前に生まれた方）の方の後期高齢者健康診査が9月7日（木）から10月31日（火）まで行われています。

日頃、診療所にかかられていない方もこの機会に健診を受けましょう。