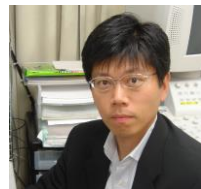




今年のインフルエンザ対策

医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信



新型インフルエンザによる集団発生のため学級閉鎖がおきたり、基礎疾患・合併症の有無に関わらず死亡例が出たりとテレビ・新聞では皆さんの恐怖をあおる見出しがいっぱい並んでいます。

今後色々なデータが蓄積されてより確かな情報が発信されると思いますが、当面は自己防衛で乗り切ることが大切です。正しい知識を身につけて、的確な対応で今年の冬を乗り切りましょう。

1. 外出から帰ったらまず石ケンで手洗いし、塩を混ぜた温水でうがい（出来れば鼻うがいも）を。
イソジンは喉を痛めるので使わないほうがいいです。
また基本的に手についたウィルスなどは、顔・口や髪の毛を触ることにより付着しますので外出後にはシャワーを浴びるほうが望ましいです。
2. マスクは罹患した人が回りにうつさないためには有効ですが、感染予防には余り効果なし。
3. ワクチンは季節性のものは有効ですので接種を勧めますが、今回の新型ワクチンでの初回免疫誘導効果の程は不明（過去に罹患した人の免疫増強には有効）です。打たないよりも少しマシかな！？
（季節性ワクチン打っても罹る人は罹りますよね）の程度で考えてください。
4. 乾燥した室内は喉を痛めますので、適宜加湿が必要と考えます。当然睡眠、栄養は十分に！
5. 検査キットは陽性に出ればインフルエンザと判断しますが、キットの測定限界（発熱もない状況での陽性率の低さ、サンプルが十分でない等）から陰性に出ても100%インフルエンザの否定はできない。それ故「インフルエンザでない」証明書は出すことは不可能です。
6. タミフルやリレンザは有効であり、診断確定すれば速やかに服用し途中で止めない。
ここで悩ましいのは検査陰性でもインフルエンザの可能性があるため、それについては全身状態・基礎疾患・合併症などから総合的に判断してメリットがある場合にのみ服用しましょう。逆に言えば、基礎疾患のない元々元気な発熱患者には、場合により抗インフルエンザ薬は投薬しないことがあります。

皆さん、これまで人間は太古より色々な病気や障害と戦いながらそれに打ち勝って生き延びてきた「種」です。人それぞれに免疫力は携わっており、少々の傷も唾つけといても治っています。普通の風邪もほっといても治るのです。未知のものに出会った時には舐めてはいけませんが、冷静に現実を見据え如何にうまく立ち居振舞うかが大切だと思います。間違っても、38度熱があるけどたまたまインフルエンザじゃないと診断されたからといって、会社・学校に出かけたり飲み会に出かけて大騒ぎしたりするのではなく、薬がない時代に生まれたご先祖様たちがそうであった様にじっと安静を保ち体力・抵抗力が回復するのを待つイメージで自宅療養を心がけましょう。

皆様の声を、お聞かせください。

「健康でいるには何に気をつければいいの?」「〇〇の病気についてもっと知りたい」等の疑問について、この『ふくろうだより』で取り上げて欲しい!

そんな皆様のお声を、診察室にて船本 Dr. にお聞かせください。

裏面もご覧下さい。

10月の予定

エコー検査	井上 Dr.	17(土)・31(土)
	杉山 Dr.	2(金)・9(金)・16(金)・23(金)・30(金)
	大嶋 Dr.	5(月)・19(月)・26(月)・24(月)・31(月)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	14(水)・28(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	3(土)・17(土)・31(土)
食事相談	宮本管理栄養士	5(月)・19(月)

11月の予定

エコー検査	井上 Dr.	7(土)・28(土)
	杉山 Dr.	6(金)・13(金)・20(金)・27(金)
	大嶋 Dr.	2(月)・9(月)・16(月)・30(月)
専門外来(血液)	玉置 Dr.	11(水)・25(水)
専門外来(神経)	藤本 Dr.	7(土)・21(土)
食事相談	宮本管理栄養士	2(月)・16(月)

保険証提示のお願い

～受付より～

毎月初めの保険証提示にご協力いただきありがとうございます。



私たち事務スタッフも、この仕事に就く前は皆様と同じ立場でしたので「毎月提示するなんて面倒だなあ。」というお気持ちよく分かります。ですが皆様の診療報酬明細書を1ヵ月ごとに作成し、保険証に記載されている保険者へ診療報酬を請求するためにも月1回の確認が必要となります。ですので、以下に該当する場合には保険証をご提示下さい。

- ・毎月最初の来院時
- ・就職や退職、転居、結婚、扶養者の変更、75歳の誕生日等により、保険証が変わったとき
- ・市町村併合や企業の統廃合により新しい保険証が交付されたとき
- ・負担割合が変わったとき

なお、3ヵ月以上ご提示がない場合には、一旦全額をお預かりし、後日保険証を提示していただいた時に清算させていただきますので、ご了承ください。

後期高齢者医療被保険者証

平成21年8月1日から被保険者証が新しくなっております。

受診時は、新しい被保険者証をお持ちください。



忘れ物にご注意



傘・防寒具・鍵等の落とし物や忘れ物が多数ございます。受付にて2週間お預かり致しますが、お申し付けのない場合は、誠に勝手ながら処分させていただきます。何卒ご了承ください。

診察の順番について

送迎(火・木)、エコー検査の時(月・水・金・土)、及び急患の方がおられる時につきましては、診察室にお呼びする順序が入れ替わる事がございます。

お待ち頂いている方には誠に申し訳ございませんが、予めご了承くださいませよう、よろしくお願い致します。

禁煙外来

“そろそろタバコをやめたい”
と思っておられるかた、当院では禁煙外来も行っております。

是非ご相談下さい。

