

健康カレンダー10月号

小児科の夜間・休日受付

○水戸市休日夜間緊急診療所

電話：029-243-8825

診療時間：夜間：午後7時30分～午後10時15分（毎日）

休日：午前9時00分～午後3時15分（日・祝日）

○鹿嶋市夜間小児救急診療所

電話：0299-82-3817（診療時間内）

診療時間：午後8時00分～午後11時00分（毎日）

○土浦協同病院

電話：029-830-3711

診療時間：24時間診療

○いばらき医療機関情報ネット

URL：<https://www.ibaraki-medinfo.jp>

いばらき医療機関情報ネット

検索



予防しましょう！インフルエンザ

コロナ禍で毎日感染症対策に取り組まれている中、今年もインフルエンザが流行しやすい“冬”が近づいてきました。

今年は南半球のオーストラリアで例年より早くインフルエンザの流行が確認されました。インフルエンザは、南半球の流行が北半球に影響することが多く、日本でも今冬の流行が懸念されています！インフルエンザについて改めて学びましょう。



これって風邪？インフルエンザ？新型コロナ？

インフルエンザと風邪、新型コロナにはよく似た症状がありますが、症状が出る範囲や症状の現れ方などが異なります。

	インフルエンザ	新型コロナ	風邪
主な症状	高熱（38℃以上） 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感など） + 局所症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	平熱～高熱とさまざま 咳、喉の痛み、鼻水、頭痛、息切れ、倦怠感の他、味覚・嗅覚障害があることも。無症状のこともあり症状はさまざま。変異株によって症状の傾向に違いも。	発熱があることも（37～38℃の微熱の場合が多い） 局所症状（喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
症状の現れ方	急激に発症	ゆるやかだが、急激に重症化することも	比較的ゆるやかに発症
流行の時期	12～3月頃（1～2月がピーク） ※4～5月まで続くことも	今のところ不定	年間。特に季節の変わり目や体力が低下しているときなど。

※各感染症の大まかな違いを知っておくことは大切ですが、インフルエンザなどが疑われるときには自己判断せず、医療機関を受診して正しく診断してもらうことが、適切な治療につながります。

☆予防のために☆

インフルエンザの感染経路は**接触感染**と**飛沫感染**の2つです。

高齢の方や持病のある方（慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病、腎臓病など）、妊娠中の方、お子さんは重症化リスクが高く、特に注意が必要です。

日頃からの感染対策



◎こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、トイレの後、食事前など、流水と石鹸によるこまめな手洗いを習慣に。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないよう注意しましょう！

◎健康管理

健康状態が良ければ、感染を防いだり症状を軽く済ませられます。十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、適度な運動習慣を心がけ、体の抵抗力を高めましょう。

◎人ごみや繁華街への外出は控える

感染症流行期は、できるかぎり人が多いところへの外出は避けましょう。外出の際にはマスクを正しく着用し、症状のあるときには咳エチケットを徹底します。

◎定期的な換気で空気を入れ替える

室内のウイルスを減らすために定期的に換気を行いましょう。空気の出入り口を2箇所作り、空気の流れを作るのがポイントです！

流行前の予防接種

予防接種は感染の可能性を低くする他、たとえ発症しても重症化を防ぐ効果があります。ワクチンの効果が出るまでに約2週間かかるので、流行期（12月～3月）前に接種を済ませることが理想的です。新型コロナウィルスワクチンとの同時接種については、医療機関にご確認ください。

新型コロナもインフルエンザも予防の基本は同じです。一人一人が感染対策を確実に継続し、今年の冬を元気に乗り切りましょう。



献血のお知らせ

今月の献血はありません。

またの機会にお願いします。



10月の事業カレンダー

日	事業名	時間	場所
4	1歳6か月児健診（R3.3月生）	個別通知を確認してお越しください	鉾田
6	3歳6か月児健診（H31.4月生）		
7	2歳児歯科健診（R2.3月生）		
13	乳児健診（R4.6月生）		
	初めての離乳食相談（R4.4月生）		
	10か月児歯科相談（R3.12月生）		
14	5歳児健診（H29.10月生）		
27	マザークラス （令和5年1月15日～3月14日予定日 で第1子出産予定者）		
	赤ちゃん教室 （令和4年6月～4年7月生の第1子）		

10月の休日当番医



日（曜日）	診療病院	住所	電話番号
2日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
9日（日）	白石医院	鉾田1644	32-2740
10日（月）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
16日（日）	鉾田病院	安房1650-2	32-3313
23日（日）	高須病院	鉾田2570	33-2131
30日（日）	ハタミクリニック	鉾田1347-1	33-3158

鉾田保健センター

旭保健センター

大洋保健センター

TEL 0291-33-3691

TEL 0291-37-1411

TEL 0291-39-4866

FAX 0291-33-3717

FAX 0291-37-3818

FAX 0291-39-6000

Mail kenkou@city.hokota.lg.jp