

年賀はがきの販売が始まると、いよいよ今年も残すところあと少しという感じになります。こどもの頃は、あんなに一年が長く感じられ、早くお正月が来ないかなと思っていたのに、年々、一年が或は一日が短く感じられるのはきっと私だけではないのではないのでしょうか？

同じ一年、一日なのに短く感じてしまうのは、目の前で起こっていることをしっかり感じていないからだそうです。年齢と共に色々なことが当たり前になってしまうと時間も通り過ぎてしまいます。毎日の出来事を、或は季節季節の行事をしっかりと目でみて感じると充実した時間が送れるようになるようです。

今年良かった方もまた今ちょっと良かった方も、今年を振り返るのはまだまだ早そうです。除夜の鐘が鳴るまで、今年を楽しく大切に過ごし来年に備えてみてはどうでしょうか？

院長 家村 昭日朗

インフルエンザ流行の時期です！！

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染することによって、起こる病気です。普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。気管支炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。例年11月～12月に流行が始まり、1月～3月にピークを向かえていました。しかし、2009年は新型インフルエンザウイルス出現により、5月から感染が確認され夏以降、多くの感染者が確認され、常に注意が必要な感染症になりました。

まずは予防が大切です

①流行前のインフルエンザ予防接種

⇒多くの人々が接種することで感染拡大をふせぐ
インフルエンザにかかった時の重症化を防止する

②帰宅時には手洗い・うがい・上着の着替え

⇒屋外で付着した菌を落とす(感染症予防の基本)

③室内では加湿と換気(湿度は40%以上) 部屋は暖かくする

⇒空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなる

④栄養・休養を十分とり、体力を保つ

⇒からだの抵抗力を高めるために十分な休養と
バランスのとれた栄養摂取する(免疫力低下すると
感染リスク増)

⑤人ごみを避け、 外出時は暖かくしマスクをする

⇒インフルエンザは飛沫感染なので、感染しやすい
人ごみを避ける(気を付けていてもある程度の
飛沫等は捕捉される為)

インフルエンザの特徴

潜伏期間	1～3日
感染経路	主に飛沫感染(くしゃみ、咳などで唾液や鼻水が飛び散る事)
症状	発熱、悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感、咳、痰、鼻水、腹痛、下痢など
療養期間	1週間程度

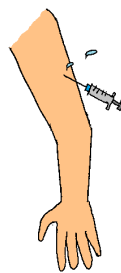
インフルエンザの治癒

〈学校〉

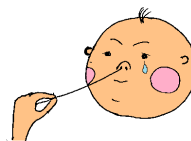
・熱が下がって2日経過
・発症して5日経過
どちらも満たしていれば
通学可

〈職場〉

・基本的に学校と同じですが、
職場の規則をお確かめ下さい。



予防接種も検査も
少し痛いですが、
頑張りましょう！！



インフルエンザ予防接種

当院でもインフルエンザ予防接種を行っています。予防接種することでインフルエンザの流行を防ぎ、またかかった方も重症化を抑えることができます。昨年に比べワクチン内に含まれる株数が3株から4株へ増え、より幅広いウイルスに対応できるようになりました。

接種費用 1回目 3700円
2回目 2700円(1回目を当院で接種された方)

※中学生以下のお子様、受験生は2回の接種をお勧めします。

※65歳以上の熊本市在住の方は、今年より1500円で接種できます。

また、非課税世帯の方で証明書提示で無料対象になる場合もございますので、詳しくはスタッフへお尋ねください。

接種希望の方は電話または、直接予約を承ります。

みなさん、こんにちは。
9月24日からお世話になっていま
す小今井(こいまい)美和と申します。
家族は主人と高1の娘、小5の息
子そしてカメ2匹です。よろしく願
いします。

今回は私の出身地・人吉市の紹
介をしたいと思います。
人吉といえば、青井阿蘇神社が国
宝に指定されたことはご存知か
と思います。今年もう終わってしま
いましたが、毎年10月におくんち祭
りという、青井阿蘇神社のお祭り
が行われます。この日は人吉市内
の小・中学校はお休みになるほど
みんなが楽しみにしているお祭り
です。人吉といえば、温泉も豊富で、
子供の頃はうちの風呂ではなく
毎日近くの銭湯に通っていました。
もちろん銭湯＝温泉です。

もう一つ私の好物、吉本肉店
(太平楽)の豚まんやシューマイに
触れないわけにはいきません。機
会がありましたらぜひ吉本肉店
行ってくださいね。 小今井