



禁煙は愛！

# 健康かわら版

-第3号-

発行日：平成20年12月1日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

冬到来

## インフルエンザにご注意を



本格的な冬となり、空気が乾燥してくると、インフルエンザが流行する季節となります。みなさん、冬への備えはお済ですか？

そのための、六十五歳以上の高齢者は予防接種の公費補助制度があります。ぜひ①年内にはインフルエンザの予防接種を完了させましょう。また、②インフルエンザの流行期には人ごみに出かけない。③人ごみに出かける時はマスクをする。④外出後はうがいや手洗いをを行う。⑤十分に栄養と睡眠をとり、体力と抵抗力を維持することが重要です。

ください。会社勤めの方も完全に治ってから出社しましょう。

心筋梗塞にも  
ご注意を

冬の病気の代表がインフルエンザです。昔は流感(流行性感冒)とも呼んでいました。インフルエンザも風邪(感冒)も原因がウイルスである点は同じですが、インフルエンザは三十九度以上の高熱が何日も続き、体中の関節痛と激しい咳を伴うなど症状が風邪に比べて重いのが特徴です。そして高齢者が肺炎になったり子どもが脳症を起こすなど命に関わる怖い病気な

状態が落ち着くまで休ませて

心筋梗塞も冬に多い病気の一つです。気温が低くなると血管が収縮し、血圧が上昇します。特に暖かい場所から寒い場所に移動した時などは血圧が急上昇し、狭心症の発作や心筋梗塞を起すことがあります。心臓の持病のある方、血圧が高い方、動脈硬化がある方、糖尿病の方は注意してください。寒い時の保温に注意し、お風呂の脱衣場やトイレは使用する時には暖かく

ご存知ですか？

### 咳エチケット

咳のある人はマスクを着用しましょう。

咳・くしゃみが出る時はティッシュなどで口と鼻を押さえ周りの人から顔をそむけましょう。

使用後のティッシュは、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

※咳やくしゃみは周囲の人にインフルエンザなどの感染症を広げる原因となります。



### 塩谷地区休日夜間子ども診療室 18時30分～21時30分

塩谷総合病院 (0287-44-1155)

黒須病院 (028-682-8811)

### 塩谷地区の 休日当番医

月日	矢板市 (0287)	塩谷町 (0287)	さくら市 (028)	高根沢町 (028)
1月	1日(祝) 佐藤病院 43-0758	*	佐野医院 686-2002	まなか医院 675-4123
	2日(金) きうち産婦人科医院 43-5600	*	大草レディースクリニック 682-3000	菅又病院 676-0311
	3日(土) 西川整形外科 48-2552	*	佐藤クリニック 681-7666	光陽台診療所 675-3388
	4日(日) 山田クリニック 48-1212	大和田内科 45-2411	仲嶋喉科医院 681-7755	菅又病院 676-0311
	11日(日) 大島整形外科医院 43-5100	風見診療所 46-0656	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	高根沢中央病院 675-1133
	12日(祝) 尾形クリニック 43-2230	*	西内科医院 682-8920	光陽台診療所 675-3388
	18日(日) かるべ皮膚科医院 43-1210	植木医院 45-0558	岡医院 681-1251	深澤クリニック 676-0671
2月	25日(日) 村井医院 43-0064	尾形医院 45-2222	檜山医院 682-2730	中津川循環器内科 675-7521
	1日(日) 橋本医院 43-0406	戸村医院 46-0022	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311
	8日(日) 上田医院 43-7766	風見診療所 46-0656	根本医院 682-2800	高根沢中央病院 675-1133
	11日(祝) 野沢外科医院 43-1611	*	森島医院 682-2116	越井クリニック 680-1133
	15日(日) 矢板南病院 48-2555	植木医院 45-0558	大野内科診療所 682-3231	深澤クリニック 676-0671
22日(日) 村井胃腸科外科 40-3055	尾形医院 45-2222	高瀬小児科医院 682-5511	中津川循環器内科 675-7521	

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。