

## ※ インフルエンザの予防接種始めました

今年もインフルエンザの季節がやってきました。

みなさんは、どんな予防を心がけていらっしゃいますか？

今回は気になるインフルエンザのお話をしてみたいと思います。

インフルエンザにかかると、突然の高熱・節々の痛み・全身のだるさなどで始まり、咳などは後から追いかけるように現われることが多いのが特徴です。

またひどくなると肺炎などを合併し重症化することもあります。

そんな**インフルエンザの予防には予防接種が最も有効**です。

予防接種はインフルエンザを防ぐだけでなく、かかってしまった時の症状を軽くすませることができます。

この予防接種「毎年しないといけないのですか？」とよく聞かれますが、毎年流行するウィルスのタイプが変わるため、年1回の接種が必要になります。インフルエンザが流行する時期に効果を得るためには**11月中に接種を終えていることが理想的**です。

みなさんまず予防接種を行い、日常では、体調を整え、抵抗力をつけてウィルスに接触しないよう気をつけて今年のインフルエンザものりきりましょー。

## 日常生活でできる インフルエンザ予防法

1. 栄養と休養を十分とる。
2. 人ごみを避ける。
3. 適度な温度・湿度を保つ。
4. 外出後、手洗いとうがいの徹底をする。
5. マスクを着用する。



インフルエンザかな  
と思ったら  
あまり我慢せず  
早めに診察を  
受けましょーね



## スタッフのつぶやき

初めまして。受付スタッフの  
N.Mと申します。  
恥ずかしいので、実名は控えさ  
せていただきます。

みなさん、これからも  
よろしくおねがいしま〜す

(とは言っても、受付でメガネをかけているのは私だけなのですぐバレちゃいますけど…)

病院が開業されて早や半年、最近とても嬉しいことがありました。70才代の女性の患者さんから、「病院の予約日が待ち遠しくて通うのが楽しみ」とおっしゃっていただいたことです。その言葉だけで、どれだけ幸せに思えたことか…言い表せません!!院長先生も、それはそれは喜んでおられました。これからも1人でも多くの方に満足していただける医院になれるよう、私も頑張りたいと思います。

## 佐々木内科クリニックのひ・み・つ

### 第2回 看板



看板をみただけで、そこに入ってみたくなるような看板ってみなさんはありますか？  
当院は病院らしくないを目指しているので、この看板にもとってもこだわりました。  
最初は病院によくありがちな看板を勧める業者で意見が合わず苦労したのですが、私達の思いを理解してくれた看板屋さん「全広」に出会ったことで、こんな素敵な看板ができました。この2つの看板、よくみると小鳥が木にひと休みしているのですが、当院でもひと休みして下さいって気持ちのこもったものなので、一度のぞいてみて下さいネ。

## 編集後記

朝・晩ずいぶん寒くなってきましたね～。

重ね着があたり前になってきたのに、先生だけは今日もシャツ一枚、元気です。

なんですか？ 皆さんもお風邪には気をつけてくださいね。(^-^)

編集者 佐々木 えり子

