

# だよ 中札内村立診療所便り No.33

看護師 村中 友美

お問い合わせ 中札内村立診療所 TEL(67)2012

〒089-1332 中札内村西2条南3丁目23



## これからの季節の感染症予防 ～ワクチンと感染対策について～

看護師の村中です。毎年秋から冬にかけて、インフルエンザが流行するシーズンです。インフルエンザへの感染を防ぐためには、原因となるウイルスを身体の中に侵入させないこと、周囲にうつさないようにすることが重要です。また、インフルエンザとコロナウイルスに同時にかかる可能性もあります。感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「人にうつさない」対策を実践しましょう。

感染対策の一つに、「ワクチンを接種すること」があります。インフルエンザワクチンの大きな効果は、ウイルス感染による「発症を抑えること」、「重症化を防ぐこと」の二つです。

特にインフルエンザは、乳幼児や65歳以上の方、持病がある人などは重症化しやすく、入院が必要になるケースもあります。できるだけワクチン接種をするのがおすすめです。

12月以降も中札内村立診療所ではインフルエンザの予防接種を実施しています。

12月以降のインフルエンザワクチンの受付時間は**16:30**～17:15までで予約不要です。

(11月は15:30からの開始ですが、**12月は1時間遅い16:30から受付開始となることにご注意ください**)

旧病棟で、月曜・火曜日 (**12/17は医師不在でお休み**) で受けることが可能です。

### ● 自宅でできる感染対策：

- ・ **うがいまたは歯磨き**…うがいは皆さん、ご存じかと思いますが、歯磨きも効果のある予防対策になります。高齢者を対象とした調査の中で、歯磨きをすることでインフルエンザになる確率を下げたという研究があります。



- ・ **人ごみを避ける**…コロナ禍でもよく知られた対策の一つです。不特定多数の人が集まる場所は、密となり、知らないうちに感染者と接触してしまうリスクが高まります。
- ・ **加湿**…空気が乾燥していると、のどのバリア機能が低下します。加湿器などを利用して、室内を適切な湿度(できるだけ50%以上)に部屋を保ちましょう。
- ・ **規則正しい生活**…日頃からバランスの良い食事を摂る事、十分な睡眠を心がけましょう。ウイルスに負けない免疫力を作ることが大切です。

★トピック：現在当院では4名の看護師が、交代制で勤務しております。

何かご相談事などありましたら、看護師にいつでもお声掛けください。

### ★ 当院の診療体制 ★

	月	火	水	木	金
午前	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一	高石 恵一
受付時間 (8:45~11:30) 診療時間 (9:00~12:00)	佐土根 朗	更別 医師		佐土根 朗	
午後	高石 恵一	高石 恵一	休診 (医師が恵津美ハイツ 回診などで不在)	山田 康介 (更別村診療所所長)	高石 恵一
受付時間 (14:15~16:00) 診療時間 (14:30~16:30)	佐土根 朗	更別 医師			



中札内村立診療所  
公式 HP