

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

インフルエンザが流行する季節が近づいています！！

インフルエンザは例年12月～3月に流行します。インフルエンザ患者は、咳1回で約10万個、くしゃみ1回で約200万個のインフルエンザウイルスを空气中に放出するとされ、いったん流行が始まると短期間に感染が広がります。

インフルエンザを発症した人の多くは1週間ほどで回復しますが、一部の人は重症化し、子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下した人は肺炎を伴うなどして、死亡することもあります。

インフルエンザワクチンは、インフルエンザの発症を抑えたり、発病後の重症化を予防する効果があります。当院でも、インフルエンザA型の患者さんが徐々に増えてきています。流行する前にワクチン接種をしましょう。

インフルエンザを予防する有効な方法



※不織布（ふしよくふ）マスクとは、繊維を織らずに絡み合わせたシート状のマスクで、ガーゼマスクよりきめが細かいので飛沫感染防止を期待されます。

※抗体ができるまで2～3週間かかります。

掲 示 板

10月1日からインフルエンザワクチン予防接種が始まりました。

・65歳以上の方は令和2年1月31日まで接種すると市から助成を受けられます。保険証・予診票（65歳以上の方のみに配布）をご持参ください。

・1歳以上中学生までの方は全額、市から助成されますが当院では、小学生以上の方のみ予防接種を行います。母子手帳保険証をご持参ください。

当院では予防接種は予約制ではありません。希望の方はスタッフにお知らせください。

～診療変更・年末年始診療のお知らせ～

- 11月21日（木）休診
- 11月28日（木）受付17時まで
- 12月23日（月）休診
- 12月29日（日）～令和2年1月3日（金）休診

*令和2年1月2日（木）は休日当番医です。

4日（土）から通常診療です。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

* 果物のお話 *



干し柿美味しいですよ。干し柿を作る方も多いのでは？1個じゃ止まらず、ついつい何個も食べてしまうことはありませんか？

干し柿は生の柿に比べてカロリーは約5倍、糖質は約4～5倍になるんです。たくさん食べると大変なことに！！

また、バナナチップはバナナを素揚げして飴を絡めています。これも気を付けないといけませんね。