

ももたろ便り

謹賀新年



～新年のご挨拶～

元号が令和にかわって初めての正月を迎えました。

当院から診療に伺っている患者さんの中には、大正生まれで昭和、平成、令和と4つめの時代を迎えられた方もおられます。

時代の移り変わりを生き抜いて元気で過ごしていただけることは誠に喜ばしいことです。

最近、「人生会議」という言葉が厚生労働省から提唱されていることを聞いたことがある方も多いと思います。

「もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組み」のことで。

これから先の自分の生き方や医療や介護についての希望について考え、家族や周囲の方との話し合いの機会を持つには、新しい年を迎えた今がよい機会かもしれません。

自宅や施設で療養されている皆様が日々1日1日を少しでも良い状態で安心して過ごせるよう関わる中で、我々もそのお手伝いができればと考えております。

本年も宜しくお願い致します。



医療法人ザイタック
ももたろう往診クリニック
院長 小森 栄作



医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元 1-1-29

T E L : 086-242-3232 F A X : 086-242-3233

E-mail : info@momotaroclinic.jp U R L : www.momotaroclinic.jp

Facebook : <https://www.facebook.com/momotaro.homehealthcare/>

インフルエンザが

流行しています!!

◎風邪とインフルエンザの違い◎

	風邪	インフルエンザ
原因菌	様々なウイルス	インフルエンザウイルス
症状	のどの痛み、鼻汁、くしゃみ、咳	風邪症状に加え 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れる

◎予防方法◎

① 流行前のインフルエンザワクチン接種

発症する可能性を低減させる効果と、

発症した場合の重症化防止に有効です。

② 外出後の手洗い・うがい

手洗いのポイント：指の間・爪の間・手首まで石鹸で洗浄し、

流水でしっかり流す(手洗い時間は約1分間)

うがいのポイント：ブクブクうがいをした後に、ガラガラうがいをする。

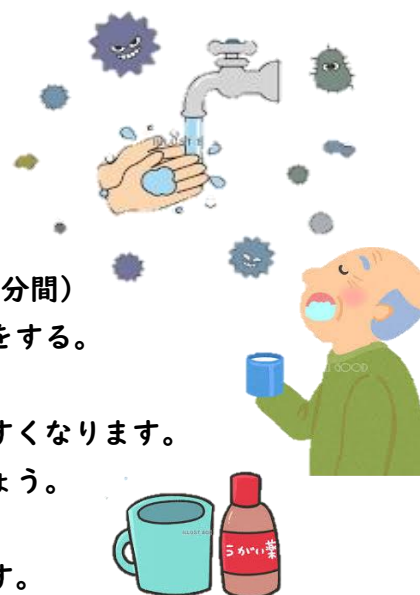
③ 適度な湿度の保持

適切な湿度(50~60%)を保つことで気道粘膜の防御機能が働きやすくなります。

④ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取：体の抵抗力を高めましょう。

⑤ 人混みや繁華街への外出を控える

体調不良時、睡眠不足時は免疫力が低下している可能性があります。



※詳しくは HP「厚生労働省 インフルエンザ(総合ページ)」を参照ください。