



「あなたのかかりつけ医として」

# 勝浦病院だより

▶お問い合わせ 勝浦病院 ☎0885(42)2555  
IP050(3438)7441

インフルエンザ予防接種ワクチンについて、希望される方は、平日の8:30から17:00までに勝浦病院までお問合せください。

※子ども（6か月～就学前）のご予約については、15:00から17:00までをお願いします。

料 金		
高齢者（65歳以上）	800円	
一般	4,300円	
13歳から高校3年生まで	2,300円	
12歳まで	一回目	2,300円
	二回目	1,000円

## 勝浦病院の行きかた

新町道開通後、勝浦病院への車の動線は図のとおりとなります。新道から駐車場には勝浦病院の裏側を通り駐車してください。病院玄関前を横切って駐車場には行けませんのでご注意ください。



## インフルエンザの日常生活でできる予防方法をご紹介します!

### ▶十分な休養と栄養摂取

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。日ごろから十分な休養と栄養摂取を心がけましょう。

### ▶適度な湿度の保持

ウイルスは低温、低湿を好み、乾燥していると長時間空気中を漂っています。また、乾燥は咽頭粘膜の防御機能を低下させ、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では十分な湿度（50～60%）を保つようにしましょう。

### ▶手洗い、うがい

手洗いは手指に付着したウイルスを除去し、また、うがいは咽頭粘膜の乾燥を防ぐ効果があります。外出後などは手洗い、うがいを行う習慣を持ちましょう。

### ▶人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの流行期は、人混みや繁華街への外出を控えたり、マスクを着用するなど、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### ★発症したら、早めの診察を★

早めに治療し体を休めることは、自分の体を守るだけでなく、他の人に感染させないという意味でも大変重要です。

インフルエンザの症状が出たら、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

ウイルスがのどや鼻の粘膜に広がり高熱が出てしまうと、根本的な治療が間に合わずに長期間寝込むことになってしまうおそれがあります。

## 11月の糖尿病教室は次のとおりです。

日	担当	内容	■場 所	■時 間	■費 用	■その他
7日(火)	内科医師	糖尿病について	勝浦病院 1階 会議室	13:30から1時間程度	無料	お申し込みは不要で自由参加です。 ※状況によっては中止となる場合もあります。
14日(火)	栄養士	食事について				
21日(火)	薬剤師	薬について				
28日(火)	看護師	生活と運動について				

現在、勝浦病院では感染対策を行っているため、発熱・風邪症状のある方は一度勝浦病院に電話してください。直接来ていただいた場合は長時間待っていただく場合がありますので、必ずお電話頂けるようお願いいたします。

**11月28日(火)午後**に徳島赤十字病院の循環器内科の先生が診察に来ます。動悸、胸が苦しい、血圧が高い、手足のむくみや冷え等の症状がある方は受診してみませんか。