

# 三浦市立病院NEWS

内科・神経内科・外科・整形外科・産婦人科  
眼科・小児科・耳鼻咽喉科・リハビリテーション科  
麻酔科・脳神経外科・泌尿器科・皮膚科

三浦市立病院

〒238-0222

神奈川県三浦市岬陽町4番33号

TEL046(882)2111 Fax046(881)7527

E-mail byouin0101@miura.city.kanagawa.jp

http://www.city.miura.kanagawa.jp/byouin/index.html

## 本年もよろしくお願いたします！

## はや インフルエンザが流行る季節になりました！！



冬は空気が乾燥しますよね。空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行しますので、まだまだ安心できません。今回は、今からでも遅くない予防する方法をご紹介します。

### 1 外出後の手洗い等

流水と石けんによる手洗いは、感染予防の基本です。外出後や食事の前など、きちんと手洗いをを行う習慣をつけておきましょう。

### 2 咳エチケット

咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをつけたり、手でくしゃみや咳を受け止めた場合はすぐに手を洗ったりするなど、日頃から咳エチケットを心がけましょう。

### 3 適度な湿度の保持

乾燥する室内では特に、加湿器などを使用して適切な湿度(50%～60%)を保てるように工夫しましょう。

### 4 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

十分な休養とバランスのとれた栄養は、体の抵抗力を高めることにつながります。



### 5 人混みへの外出を控える

インフルエンザの流行時期は、人混みや繁華街への外出を控えることも予防につながります。高齢の方や基礎疾患がある方はもちろん、疲労気味や寝不足の方も注意が必要です。

### 6 流行前のワクチン接種

インフルエンザのワクチン接種は、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化を防ぐ効果があります。三浦市立病院では、平成28年1月29日(金)(小児は28日(木))までインフルエンザワクチン接種を実施しておりますので、ワクチン接種がお済みでない方は、早めの接種をご検討ください。

【三浦市立病院感染対策チーム(ICT)】

#### ○成人(高校生以上)

接種料金 一般 3,940円 65歳以上 2,000円 (原則1回法)

接種日 毎週 水曜日・金曜日 午後2時～午後4時

#### ○小児(中学生まで)

接種料金 1回目 3,940円 2回目 2,860円 (原則2回法)

接種日 毎週 水曜日・木曜日 午後2時～ ※成人・小児とも予約制です。



## お知らせ



## みうら国保健診・なごみ健診は1月までです！



みうら国保健診及びなごみ健診の実施期間は1月いっぱいまでとなっております。詳しくは広報紙「三浦市民」の健康ですな情報などをご覧ください。なごみ健診を利用する「七福神ドック」も同様に1月いっぱいまでですのでご注意ください。年度末は毎年健診が混み合います。また、予約数に限りがございますので、早めに受けることをお勧めいたします。

健診・ドック・予防接種のお問い合わせは、医事課(内線5122・5123)まで