



10/14(日)

病院祭

まめなかのまつり

—地域と共に歩む—

開催時間

10:00～14:00

まめなかの

発行責任者

隠岐広域連合立

隠岐病院長

隠岐の島町城北町

○ 展示コーナー

★スタンプラリークイズ・院外パネル展示・病院活動展示・トリックアート・町内小学生の絵の展示など…

○ 出店コーナー

★シーフードカレー・藻塩うどん・焼きそば・ぼた餅・唐揚げ・大判焼・アメリカンドック・イカ焼・チキンゲット・ソフトクリーム・クレープ・加工品など

○ メインステージ

★ダンス・合唱・Drレンジャー上演・各種演芸など…

○ 体験コーナー

★糖尿病教室・手洗い体験コーナー・子育てサロン・ナース服でパチリ撮影など…

裏面に駐車場の案内と
注意事項があります

〒685-0016 隠岐の島町城北町 355
お問い合わせ先
病院祭実行委員会総務部会
TEL : 08512-2-1356 上野・原田まで



実線【 → 】

来場者の方にご利用いただく順路です。
当日は職員が駐車場出入口および駐車場内を誘導いたしますので、指示に従って駐車願います。また、駐車場は十分用意しておりますのでサントラス駐車場のご利用はお控え願います。

破線【 → 】

路線バスの順路です。



点線【 → 】

緊急車両および救急外来受診の方の順路です。
当日養護学校川側からの進入はできませんのでご注意願います。



インフルエンザ シーズン到来!

ー風邪を予防しようー



今年もインフルエンザのシーズンがやってきました。風邪の原因の多くはウイルス(目には見えない生き物)です。しかし、風邪の症状(くしゃみ、鼻水、発熱、喉の痛み)などは、そのウイルスが身体に入ってきた時に私たちの身体がそれを排除しようとする防御反応。同じウイルスに感染しても、鼻水だけで済む人もいれば、肺炎で高熱がでる人もいるのは、この排除しようとする力(免疫力)が異なるためです。すなわち風邪の予防とは、身体に進入しようとするウイルスを減らす工夫ということになります。

【マスクの着用】

ウイルスの多くは、感染している人のくしゃみや咳にのって空中にばらまかれます。風邪の予防

の基本は、風邪を引いている人に近寄らない、つまり人混みを避けることです。



大人や、学生の方は、現実には不可能ですが、免疫力の低い高齢の方や、乳幼児にはこれだけでも随分違ってきます。どうしても人混みに出る場合はマスクをつける回数割のウイルスの侵入を減らすことが可能となり、喉や鼻を乾燥から守ってくれるので、ウイルスを排除する粘膜炎の働きを助ける効果があります。

【手洗い・うがいの励行】

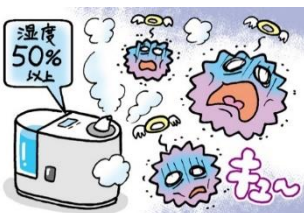


それでは、それでは、付着してしまつたウイルスをうがいや手洗いで洗い流すことは有効でしょうか。先ず、うがいですが、インフルエンザウイルスの場合、鼻や喉に付着すると、一時間もしないうちに進入するため、何時間も人混みに居た後のうがいでは間に合わないこともあるようです。

それでも全く効果が無い訳ではなく、しないよりは良いと言われています。また、帰宅後の手洗いは、衣服などから手を介し運ばれるウイルスを減らすのに意外と効果があるとされています。お家に高齢の方や、赤ちゃんの居るご家庭では特に有効となります。

【部屋の加湿】

また、湿度や湿度を上げることで、空気中に浮遊したり、衣服などに付着して進入の機会を



狙っているウイルスを減らすことが出来ることをご存じでしょう。

手洗いの前に

- ・爪は切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

うか。冬場に流行するウイルスはもともと高温、高湿度では長く生存できないためだと言われています。一般に、エアコンやファンヒーターで室温は上げられていますが、湿度は割と低く乾燥しています。加湿器を利用したり、やかんでお湯を沸かしたり、洗濯物を干しておくのも良いでしょう。その他にも色々な風邪予防があると思いますが、最後には自身の抵抗力がカギとなります。侵入したウイルスを増殖させず、軽い症状ですむようにするためには、普段からバランスの良い食事、十分な睡眠で自身の免疫力を高めておくことが重要となります。

平成30年度 インフルエンザ 予防接種について

予約制ですので接種希望の方は
お電話でご予約ください。

10月31日（水）まで

当院では、予約制によるインフルエンザワクチン接種を行います。

★予約期間は10月1日（月）～10月31日（水）とさせていただきます。

★電話予約の受付は、平日14時～16時 電話：2-1356までお願いします。（お手元に診察券をご用意の上、「インフルエンザ予防接種の予約です。」と申し出て下さい。）

★なお、下記期間にかかわらずワクチンが無くなり次第終了とします。

成人

— 接種についての注意事項 —

☆ 11月6日～12月25日 毎週火曜日・金曜日

- ① 成人の場合、1回接種となります。
- ② 当日は予約時間30分前までに総合受付にお越し下さい。
- ③ 65歳以上の方は健康手帳をご持参下さい。

（接種時間14時～15時）

妊婦

☆ 11月8日～11月29日 毎週木曜日

- ① 接種当日は13時までに産婦人科外来にお越し下さい。
- ② 接種当日は母子手帳をご持参下さい。

（接種時間13時～13時30分）

接種料金 1,500円（隠岐の島町に住民登録をしている65歳以上の方）
4,350円（上記以外の方）

小児

☆ 11月7日～12月26日 毎週水曜日または木曜日

- ① 通常2回接種（間隔は最低3～4週間）しますので、なるべく11月中に1回目の接種をお済ませ下さい。
- ② 10月～1月までの間に他の予防接種を受けられる予定の方は予約時にお申し出願います。
- ③ 接種の受付は14時00分から総合受付にて行います。
- ④ 接種当日母子手帳をご持参下さい。

（接種時間14時30分より）



接種料金 当院で2回接種の1回目：3,600円 2回目：2,800円
※13歳未満の小児の方は、2回接種となります。