

# 吉野生協クリニックだより

内科 小児科 予防接種 健診診断 在宅医療 (往診)

Vol.75  
2019年  
12月号



## 通所リハビリ・訪問リハビリ

ぐっと冷え込みが厳しくなり、冬の季節が到来しました。これからが冬本番です。体調崩さぬようしっかり体調管理を行い、今年一年を締めくくりたいものですね！

### インフルエンザ予防接種はお済みですか？

～予約不要！随時実施中です～

- 《ご負担》 □組合員 2,750円 (税込み)
- 非組合員 5,137円 (税込み)
- 65歳以上の鹿児島市の方 1,500円

※65歳以上で生活保護・市民税非課税世帯の方は無料となりますが、非課税証明書等の証明書が必要です。※受付順で実施しています。一定の待ち時間はご了承ください。

※接種後は15分程副反応が出ないかお待ちいただきますので時間に余裕をもってお越しください。

## ～無料送迎募集中～

吉野生協クリニックは患者さん、組合員さんの通院支援として通院送迎のサービスを行っています。

(対象者) 下記①～③のすべてに該当する方が対象です。

- ①吉野生協クリニックで定期通院・特定健診を希望される組合員の方。
- ②ご自分で車の乗り降りができる方
- ③概ね65歳以上で通院時の交通手段にお困りの方  
例) 自宅からバス停が遠い、通院手段がタクシーしかない、交通費が高く、定期受診が出来ていない、家族の送迎支援受けられない。等

利用してみたい方や、利用に関して気になることなどございましたら下記連絡先へお気軽にお問合せください。

## 年末年始休診のお知らせ

**12月29日(日)～1月3日(金)**

の間お休みします。

1月4日(土)より診療開始致します。緊急時には休日当番医または鹿児島生協病院 (Tel.099-267-1455) にご相談下さい。

医療・介護相談、お気軽にお電話ください。

吉野生協クリニック (コープ吉野店隣)

電話 099 - 244 - 2871

## インフルエンザの基礎知識

### Q1 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ①インフルエンザのシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ②うがいや手洗いをしましょう
- ③バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう
- ④室内の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ⑤人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用するとよいでしょう。



### Q2 インフルエンザにかかったらどうすればよいですか。

- ①水分(お茶、ジュース等)を十分に補給しましょう。
- ②安静にし、十分な休養を。学校や職場は休みましょう。
- ③早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ④周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(※咳エチケット)。外出を控えましょう。
- ⑤薬を使う時には、医師や薬剤師の指示に従い正しく使用してください。薬を使用していて何か異常だなと感じるような場合は、早めに医師・薬剤師などにご相談下さい。

## 咳エチケット



- ※せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。
- ※鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに、ふた付きのごみ箱に捨てられる環境を整えましょう。
- ※咳をしている人にマスクの着用を促す。咳をしている場合、周りの方へ配慮し、マスク着用しましょう。
- ※マスクの使用は説明書を読み、正しく着用しましょう。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	馬渡	有馬	中木原	中木原	馬渡	中木原
午後 15:00～17:30	馬渡	久保	中木原	中木原	(注)	

※出張や学会等で診療体制が変わる場合もあります。