

# 日々是好日 12月号

発行/ ミチヒロ胃腸内科クリニック 〒010-0041 秋田市広面字鍋沼 93-1

☎018-893-6655 ホームページ <http://www.michihiro-clinic.com>

寒い日、天候不順が続いておりますが、体調をくずしておられませんか？

急に寒くなり、昼夜の寒暖の差もあるため、紅葉も例年以上に綺麗に感じられませんか？桜などの紅葉はあまり期待できない樹木まで、紅葉に貢献しているようです。しかし、そろそろ紅葉ももう終わりですので、これからは冬にそなえていただきたいと思います。当院では、冬にむけ、インフルエンザのワクチン接種に来られる方が多く、一日の受診患者さんの半数以上、ワクチン接種の方の日もあるくらいです。インフルエンザの流行時期は、12月からですので、ワクチン接種後、体内の抗体が有効になるまで2～3週間かかることを考えますと11月から12月上旬までの期間がピークになってしまうんですね。まだお済みでない方は、お早めどうぞ。

寒くなりますと、体が冷えます。体力を消耗しますし、免疫力も下がります。空気が乾燥し、粘膜も弱って、感染を防御する力が弱くなっていますので、風邪をひきやすいですし、流行しやすいです。風邪をひくと悪くなりやすいし、治りづらいわけ。まず感染しないために、人ごみにはあまり出ないようにし、人ごみに入るならマスクをしてください。すでに風邪をひいている方は、マスクをして口腔内の湿度を保ち、体をあたため、栄養をとり、休養をとられることをおすすめします。当院では、風邪で受診された方には、免疫、体力を考えて、通常の西洋薬に加えて、漢方薬をよくおすすめしますが、苦手な方もおられますので、ご遠慮なくお申し出ください。風邪をひかれぬようにお気をつけいただきたいと思います。

## 12月 診療日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	2	3	△4	5	6	△7
⑧	9	10	△11	12	13	△14
⑮	16	17	△18	19	20	△21
⑳	㉓ 天皇誕生日	24	△25	26	27	△28
㉙	30	㉛				

### 年末年始休診日のお知らせ

12月29日(日)～1月3日(金)です。ご迷惑をおかけしますが宜しくお願い致します。

○休診 □午前休診 △午後休診