

ひびこれこうじつ

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>

いよいよ寒くなって参りましたが、いかがおすごしでしょうか？
タイヤ交換、庭木の雪囲いなど、冬支度はお済ですか？寒くなりますと
血管は収縮し血圧は高くなりますし、運動量は減り、うちの中で
食べてばかりで糖尿病の方は血糖も高くなります。体が冷えて体力も
減り、免疫力も低下して風邪も流行ります。こんな時期はいろんな
病気が悪化しやすく、新たな発症もおこしやすくなりますのでお気を
付けいただきたいと思います。

冬になりますと、インフルエンザも流行しますが、ウイルス性腸炎の流行が心配されます。
ノロウイルスのワクチンも開発中のようですが、ワクチンはその病気にかからないためにあるというよりは、
重症化の予防が主目的ですので、ワクチンの前に、かからないための予防が大事です。ノロウイルスはもともと
二枚貝（カキ、しじみ、あさり、ハマグリなど）に住んでいるウイルスで 汚染された貝を生で食べた後、1
～2 日後に吐き気、下痢で発症します。そのため生で食べる習慣のあるカキが感染源になることが多いのです。
ノロウイルスは感染力が強いので、人から直接人に、人からドアの取っ手などを介して間接的に人に感染しま
す。食中毒などの細菌性腸炎は、感染力は弱いのであまり消毒、清掃に気を遣わなくてもよいのですが、ウイ
ルスはわずかの量で簡単に感染してしまいますので、ウイルス性腸炎にかかったら医療機関受診の際には、汚
物処理の仕方をよく聞いていってください。インフルエンザに感染した後の感染拡大対策はあまり必要ではあ
りませんが、ウイルス性腸炎では必要ですので、あらかじめ検討、準備しておくとういと思います。



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	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

○休診

△午後休診

アクセスマップ



ホームマーク広面店に入るようにおいでください。当院の
玄関は、ホームマーク玄関と斜向かいになっています。