

# ひびこれこうじつ 日々是好日 11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>

寒くなりますと、かぜや腸炎で来られる方が多くなります。  
先月下旬には例年より早く、インフルエンザの集団感染が発生しておりますので、早めにインフルエンザワクチンを受けられることをお勧めいたします。

かぜやインフルエンザの流行時期になりますと、必ず咳のエチケットやマナーといったポスターを見ます。咳やくしゃみをすると、口や鼻から飛び出す微粒子(これを飛沫といいます)が周辺に飛び散りますが、1回のくしゃみで約40,000個の飛沫が口や鼻から飛び散ることが知られています。飛沫は最大2メートル以上飛びますので、咳やくしゃみをした人から半径2メートル以内にいる人には、飛沫が到達してしまいます。周辺にいる人の鼻腔や口腔から侵入して感染してしまうのです。咳エチケットはそのような人から人への感染を防ぐことを目的とした感染予防なのです。

また咳やくしゃみをティッシュやハンカチで覆った後は、手にも鼻汁や唾液が付着することがあります。それは手にも病原体が付着していると考えるべきです。そのまま手洗いをせずに、ドアノブなどに手を触れると、そこに病原体が付着します。そこで病原体がしばらく生息しているところに、別の人が手を触れると、その手に病原体が移動します。そのまま眼や鼻の粘膜を擦ると、そこから体内に入り込んで感染してしまうのです。このような手を介した感染を防ぐことも重要なので、手洗いも大切なのです。

12月は通常インフルエンザの流行時期になります。ワクチンは接種後2週間後から、有効になりますので、逆算して11月中のワクチン接種が適切です。ワクチンは、予約ですでお早めに、。

## 11月 診療日 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1	△	③	4	△
⑥	7	8	△	10	11	△
⑬	14	15	△	17	18	△
⑳	21	22	㊀	24	25	△
㉗	28	29	△			

○休診

△午後休診

## アクセスマップ



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