

山形協立診療所だより

Vol. 06

2023年3月4月号
TEL：0263-98-3933
発行：西原 美佳

2月10日の大雪には驚きました。松本で20センチを超える積雪は5年ぶりのようです。国道が雪かきのために通行止めになってしまうなんて今までありました？翌日は祝日でしたが、朝から職員総出で雪かきをして全身筋肉痛でした^^；来年は除雪機があることを願います^^)/



～ホームページ更新～

昨年11月よりホームページがリニューアルされました。初診の方の問診表や発熱外来問診表などダウンロードして頂くことができます。健診や予防接種の案内、通所リハビリテーションなど、今までより詳しく掲載されています。来院の際の参考にしてください。



新型コロナウイルスに関する大切なお知らせ

<http://www.chushin-miniren.gr.jp/yamagata/>

～花粉症～

今年の長野県の花粉飛散量は昨年と同量と言われていますが、全国的に多い予測になっています。すでに症状が出ている方もいます。早めの花粉症対策を！



● 花粉情報をチェック

テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

<花粉の要注意日>

- ① 天気が晴れまたは曇り
- ② 最高気温が高い
- ③ 湿度が低い
- ④ やや強い南風が吹き、その後北風に変化したとき
- ⑤ 前日が雨

● 外出時の花粉症対策

① マスク着用

マスク着用することで花粉を1/3～1/6に減らすことができます。花粉が飛び始める前からマスク着用すると花粉の症状を抑えることができます。



② 眼がかゆくなる前に一工夫

花粉を寄せ付けない工夫の一つに「メガネ」があります。花粉対策用のめがねが販売されています。通常のメガネでも目に入る花粉の量を1/3に減らすことができます。



● 帰宅時

うがいをする

鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は時間が経つと共に、粘膜の動きでのどの奥へと送られます。風邪のシーズンだけでなく、うがいの習慣をつけて、のどの花粉を洗い流しましょう。

● 家の中での対策

① 上手な換気

- 換気のコツは開窓の幅を10cm程度にする。
- レースのカーテンを使用する。これで侵入する花粉の1/4減らすことができます。

② 部屋の加湿

乾燥した空気で鼻の粘膜が傷む「ドライノーズ」も花粉症の原因です。部屋の加湿・マスクに濡れた布を入れるなどしてケアをしましょう。

～診療所からのお願い～

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、「2類相当」から「5類」へ引き下げられます。それに先がけて、3月13日よりマスク着用が緩和され個人の判断に委ねられますが、医療機関などへの受診の際は今まで通りマスク着用をお願いします。ご協力のほどお願い致します。
詳しくは厚生労働省のリーフレットを参考にしてください。

マスク着用

ご協力お願いいたします。



Please wear a mask

新型コロナウイルス感染症対策

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが

令和5年3月13日から

マスク着用は個人の判断が基本となります

ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります



作成：令和5年2月10日

～3月～5月小児科火曜日
午後外来～

- ・3月7日
- ・4月4日・18日・25日
- ・5月2日・16日・30日
- ・診療時間：16：00～18：00
- ・診療医師：鈴木直美医師

*ホームページでもご確認できます

3月3日はひな祭りです。デイケア入り口の壁
や診療所の靴箱には、雛飾りが張られています。
先日梅の花も頂きました。まだまだ信州は寒い
ですが、春はもうすぐです(^^)/

