

診療所だより

お問合先

東栄診療所 0536-79-3311

寒くなってきます。心不全や肺気腫の方は急激な悪化に注意を！

気温が下がると汗をかきにくくなり、身体の中に水分が貯まりやすくなります。また、冬は風邪やインフルエンザなど、様々な感染症が流行しやすい時期です。心臓や肺の病気をお持ちの方は、冬季に病状が悪化しやすく、入院が多くなります。以下の点に気を付けて生活してください。

●心不全と診断されている方

- ・ふくらはぎのむくみ、普段より靴下の跡が残りやすい、靴が窮屈に感じる、動いたときに息がはあはあする、2kg以上の体重増加がある、といった場合、体内に過剰に水分が貯まって危険な状態の可能性があります。早めにかかりつけの医療機関を受診してください。
- ・新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪、その他の感染症から身体を守るため、人と会う際にはマスクを着用しましょう。手指のアルコール消毒や、手洗いを心がけましょう。新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、肺炎球菌性肺炎はワクチンにより、完全ではありませんが予防することができます。
- ・クリスマス、お正月といったイベントでは、塩分の多い食べ物の摂取が多くなり、イベントそのものによるストレスもかかります。塩分の多い食事やストレスも、心不全の病状が悪くなる引き金となりますので注意してください。

●肺気腫、慢性閉塞性肺疾患、喘息、間質性肺炎のいずれかの病気と診断されている方

- ・心不全の項目でも述べたとおり、感染症（新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、風邪、その他）は肺の病気を一気に悪化させることがあります。
- ・普段と比べて息が苦しい、自宅内を少し歩いただけなのに息が上がる、咳や痰の量が多くなった、というときは要注意です。早めに医療機関を受診してください。

寒い時期になると、もともと心臓や肺の病気をお持ちの方が入院を要するほど状態が悪くなることが増え、医療機関の入院病床数が不足することもあります。入院すると、病気の治療はできますが、いつもの生活に比べてベッドで過ごす時間が長くなり、活動量が落ちて、筋力低下や認知機能低下をきたしやすくなります。体調の変化や生活習慣に注意しながら、寒い季節を乗り切りましょう。

●受付時間について

正面玄関の開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで、午後診療は4時まで**となります。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79-3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●マスク着用をお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。

●12月のインフルエンザワクチン集団予防接種日程

8日（月） 15日（月） 22日（月） 15：30～16：30

24日（水） 15：30～16：30

5日（金） 12日（金） 15：30～16：30

- ・集団接種は必ず予約が必要となります。平日13時～17時に電話にて予約をおとりください。
- ・フルミスト（経鼻生ワクチン、鼻にスプレー）も選択することができます。
2歳～19歳未満の方が対象で、1回接種となります。

●12月のコロナワクチン集団予防接種日程

1日（月） 16：00～16：30

10日（水） 19日（金） 15：00～16：00

- ・集団接種は必ず予約が必要となります。平日13時～17時に電話にて予約をおとりください。

●12月の予定

精神科 5日（金） 19日（金）

腎臓内科 16日（火）

15日（月）循環器内科の診療は休診となります。

東栄診療所からののお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。