

## 新型コロナワクチン接種について

現在、国や地方公共団体、医療機関等が一体となって新型コロナワクチンの接種ができるよう準備が進められています。なごみ診療所でも町民の皆様へ順次接種していただける予定となっています。詳細が決まりましたらご連絡しますので、お待ちいただきますようお願いいたします。



## 電話診療のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、なごみ診療所では電話診療を行っております。ご希望の方はお電話ください。

### ◆対象となる方・処方できるお薬◆

慢性疾患により当院で定期的に処方を受けている方の定期薬

### ◆電話診療の流れ◆

- ①お電話にて、電話診療をご希望の旨をお伝えください。(月～金 8:30～11:30)
- ②当院から折り返し電話し、診察させていただきます。
- ③当院から薬局に処方箋をFAXいたします。
- ④4日以内に薬局でお薬をもらってください。
- ⑤次回来院時等にお支払いをお願いします。

※お電話の時間は外来診療の都合により指定できません。

※症状により対面診療をお願いする場合があります。

※電話診療は感染の状況により、事前のお知らせなく終了となる場合がございます。



## 木戸口勇氣医師の異動のご挨拶

この度、令和3年4月から敦賀医療センターに異動することになりました。1年間の短い期間ではありましたが、おい町の皆様方には本当にお世話になりました。

これまで、主に急性期の病院で勤務してきたため、患者さんやそのご家族とは入院中のみ、あるいは短期間での外来通院と、あまり深く関わる機会がありませんでした。一方で、なごみ診療所では、継続して患者さんを診療する機会に恵まれ、新たに気づく点もあり、医師として充実した1年を過ごすことができました。私と関わって下さった皆様の健康に微力ながらお役に立てたのであれば嬉しいです。

新型コロナウイルスの流行もあり、町内や近隣の施設・飲食店の利用は控えていましたが、感染が収束した際は、また訪れようと思っています。最後になりましたが、今後のおい町の益々のご発展をお祈り申し上げます。



4月より3診の医師として佐藤祐里医師が来られます。

佐藤医師のご挨拶は次号に掲載予定です。





# 少しの工夫で、快適に! 花粉症対策

スギ花粉の飛散は例年1月頃から話題になりますが、実はその前から始まっています。また、イネ科やキク科の花粉は夏から秋に飛び交っていますので、年間を通して、花粉を体に取り込まないための工夫が必要です。



## マスク・メガネ・帽子を着用する

花粉が多い時期の外出には、マスク・メガネ・帽子を着用し花粉をブロックします。



## うがいをする

うがいは、のどに付着した花粉を洗い流す効果があります。



## 顔を洗う

顔は表面に出ているため、最も花粉が付着しやすい部分です。帰宅したらすぐに洗顔して花粉を落としましょう。



## 毛織物などの衣服は避ける

飛散が多い時期は、毛織物など花粉が付きやすい素材の衣服は避けましょう。帰ってきたら玄関先で花粉を払い、室内に持ち込まないことも大切です。



## 窓やドアは閉めておく

室内に花粉を入れないことが大切です。換気をするときは、窓を開ける幅を10cm程度にし、レースのカーテンをするとよいでしょう。



## こまめに掃除をする

掃除を行い、室内の花粉を減らしましょう。加湿すると、室内の花粉を床に落とすことができます。



## 禁煙する

たばこは粘膜を傷つけ、花粉症の症状を悪化させます。ご自身と周りの人のために、禁煙を心がけましょう。



## 睡眠と食事で免疫力を高める

睡眠不足は免疫力を低下させ、花粉症の症状も悪化させます。十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

厚生労働科学研究補助金 免疫アレルギー疾患予防・治療研究事業「的確な花粉症治療のために」、環境省「花粉症環境保健マニュアル-2019年12月改訂版-」を参考に作成

## 花粉症かなと思ったら、気軽に医師に相談してみましょ。

「薬で眠くなるのが心配」という方でも、安心して続けられる治療法もあります。症状が軽いうちに治療を受けると粘膜の修復も早く、症状をおさえることができます。

本教材の制作にあたって、伊東市民病院 耳鼻咽喉科 松尾博道先生ならびにヘルスプロモーション研究センターにご協力をいただきました。



公益社団法人  
地域医療振興協会