



芦屋®いいだ内科クリニック NEWS



〒659-0065 芦屋市公光町11番5号 芦屋山下ビル3階 ☎0797-61-8767

- 一般内科
- 消化器内科
- 内視鏡内科
- 大腸・胃カメラ検査
- 運動療法
- 栄養療法

インフルエンザにご注意！

インフルエンザは“インフルエンザウイルス”に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2にまで減少することが期待できるとされています。現行ワクチンの安全性はきわめて高いと評価されています。当クリニックでも予防接種をおこなっておりますので早めのご受診をご検討ください。ワクチンの都合で予約制となっておりますのでご了承ください。(10/15～摂取可能予定です。)またかかってしまったかな？と思ったら自己判断せず医師の診察の上、指導を受けましょう。

十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。

バランスの良い食事

偏食・暴飲・暴食は体の調子を崩します。

体調を整える適度な運動

適度な運動は体の調子を整えます。

かぜ・インフルエンザの予防法

手洗い

接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧に洗いましよ。

環境消毒

接触感染を防ぎます。汚れがなくてもウイルスが潜んでいるため定期的に消毒しましょう。

マスクの着用

鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加温するのに有効です。

うがい・手洗いのすすめ

寒くなってくると流行る、インフルエンザや風邪などの予防は「うがい」「手洗い」が効果的です。そしてもう一つ「鼻うがい」。風邪菌やウイルスが付着しやすいのは、鼻の奥の上咽頭といわれる部分で、喉のうがいだけでは上咽頭を洗い流すことができません。一方、鼻うがいでは上咽頭までしっかりと洗い流すことができますので、より効果的な感染症対策になると言われています。鼻うがい専用の薬液も市販されていますのでお試しください！

10月イベントカレンダー

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			

患者さまの症状にあわせてご紹介しております。お気軽にご相談ください！

クリニックについて詳しくはQRコードから。内視鏡検査やいま注目の大腸洗浄についてもこちらからご覧ください。



ラクジムからお知らせ

酷暑の夏が過ぎ、運動しやすい季節になってまいりました。ラクジムでは、日頃運動不足の皆さん・運動が苦手な皆さんへ内科受診前後で受けていただけるプチ運動習慣がお薦めです。“受診に来たら運動も♪”月1回でも習慣にいただくことで、体の不調の軽減効果が期待できます。家庭でもおこなえる簡単な運動もご紹介いたしますので出来る範囲で・無理なく・運動習慣を身につけましょう。内科受診当日、ラクジムに空きがあれば当日でも受けて頂けますのでお気軽に受付までお声掛けください。どんな些細なことでも構いません。体の不調のご相談はラクジムまで★

いいだ内科クリニック オリジナル

豊富な運動プログラム♪

<p>飯田院長 【RACS運動教室】 月1回(水) 13:00～14:00</p> <p>🌻 内科的観点で心と体をほぐします (予約制) 無料</p>	<p>松田先生 【ラクジム】 月～土 9:00～12:00</p> <p>🍀 少人数制でじっくり体と向き合いたい方へ (予約制) 2,000円～</p>	<p>ほりえ先生 【ヨガ】 毎週(火) 13:00～14:00</p> <p>🌻 心と体のメンテナンスはこちら (予約制) 2,500円/回</p>
---	--	--