

ほほえみ



第151号

(医)録三会	美濃加茂市	太田町 2825
太田病院	TEL	0574-26-1251
クリニック	TEL	0574-26-2220
中部台ケアセンター	TEL	0574-23-1155
更紗	TEL	0574-23-1011
デイサービス 和	TEL	0574-24-0753
つるかめ訪問看護	TEL	0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL	0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL	0574-49-8591

インフルエンザ・コロナ予防接種 予約受付中です！



◆接種期間

令和7年1月31日(金)まで

◆申込方法

窓口またはお電話

電話受付 : 平日 14:00~16:00

電話番号 : 0574-26-2220

◆料金

<インフルエンザ>

3歳未満 : 2,300円

3歳以上 : 3,300円

※助成金

生後6ヶ月~中学3年生 : 2,000円

(美濃加茂市・加茂郡)

満65歳以上 または

60~64歳で身体障害者手帳1級程度 : 1,500円

(美濃加茂市・加茂郡・可児市)

<コロナ>

65歳以上 : 2,100円

(美濃加茂市・加茂郡)

60~64歳で身体障害者手帳1級程度 : 2,100円

(美濃加茂市・加茂郡)

※上記以外の年齢、住所の方は各市町村にお問い合わせください

そもそもウイルスって



何かご存じですか？

冬が近くなってくると、「ウイルス感染対策をしましょう」という言葉を頻繁に耳にします。「ウイルス」が私たちの健康や生活に大きな影響を及ぼしているのに、そもそものところ「ウイルス」って何なのか、よくわかっていないのかも・・・

◆ウイルスとは・・・

人間の身体に入って、病気にさせる病原体の一種をウイルスと呼びます。病原体には、ウイルスのほかに細菌や真菌(カビ)、寄生虫などがあって、大きさや構造によって分類されます。細胞はないけど遺伝子を持つウイルスはとても曖昧な存在で「自力で増えることができず、動植物の細胞を借りて増殖する感染性のある微粒子」です。

◆どうやって増えるの？

細胞のないウイルスは、ほかの生物(宿主)の細胞の中に入って、その機能を借りてたんぱく質やエネルギーをつくり、自らをコピーして増殖します。自力では増殖できないので、次の宿主を見つけないと生き残れません。だから、ウイルスにとって咳やくしゃみなどの症状は、人間から人間(動物)へ自らのコピーを広げるのに好都合だといえます。ちなみに、細菌はウイルスと違って細胞を持っています。栄養さえあれば自らをコピーして増えることができます。

◆どんな感染症になるの？

	ウイルス	細菌	真菌(カビ)
増殖方法	人や動物の細胞の中で増える	自分で細胞分裂して増える	
主な感染症	インフルエンザ コロナウイルス感染症 ノロウイルスによる食中毒 はしか 風疹 帯状疱疹 エイズ(HIV)	肺炎球菌感染症 大腸菌による食中毒 結核 破傷風 マイコプラズマ肺炎	カンジダ症 白癬症(水虫)

◆どうやって感染するの？

①接触感染

病原体が付いた手で鼻や口を触ったり、病原体の付いた食品を食べたりして、病原体が体内に入ることによって起こります。例えば、ノロウイルスや大腸菌は、汚染された食品や感染している人の汚物などを介して感染します。

②飛沫感染

感染している人が咳やくしゃみ、会話をする際に病原体が含まれた唾液が飛び散り（飛沫）、それを吸い込むことで感染が起こります。新型コロナウイルスは接触感染のほか飛沫感染しますので、飛沫が届く範囲で感染するおそれがあります。

③空気感染

空気中に浮遊する病原体を吸い込むことで起こります。麻疹ウイルスや結核菌などの場合は、感染している人の飛沫から水分が蒸発して乾燥した後も、感染性を保ったまま空気中を漂う為、感染力が強く、一気に広がってしまいます。

新型コロナウイルスも、換気の悪い環境下ではエアロゾルという空気中に漂う微細な粒子となり、空気感染のような振る舞いをする場合があります。

◆予防するにはどうすればいいの？

感染経路	特徴	主な病原体	対策
 接触（経口）感染	粘膜から感染	ノロウイルス 腸管出血性大腸菌 黄色ブドウ球菌 肺炎マイコプラズマ	手洗い 器具などの消毒・洗浄・滅菌 食品の加熱殺菌
 飛沫感染	飛沫粒子（水分を含む） を吸い込むことで感染 （感染者から1m以内に落下し 空中を浮遊し続けることはない）	インフルエンザウイルス コロナウイルス 風疹ウイルス 肺炎マイコプラズマ	手洗い マスクの着用 3密の回避 （密閉/密集/密接）
 空気感染	飛沫核（水分が蒸発した後） を吸い込むことで感染 （空中に浮遊し、空気の流れによ り飛散する）	結核菌 麻疹ウイルス 水痘ウイルス	隔離 換気 ワクチン接種

最近、流行が拡大している「マイコプラズマ肺炎」も細菌による感染症です。
日常生活で感染症を予防するには、感染経路に応じた対策をとることが重要です。
「ウイルス」を正しく知って、日々の感染予防に役立てましょう。

冷えは万病のもと



体温を上げて免疫力アップ！！

体の冷えは、さまざまな病気や体調不良の原因をもたらしますが、反対に、体を温める生活をする事で免疫力が活性化します。体温を上げて、今年の冬をのりきりしましょう！

<体温アップ健康法>

- ・1日30分歩く・・・筋肉量を増やすことで体温が上昇します。
- ・入浴・・・湯船に10分程度つかれば体温が1度くらい上がります。
- ・スクワット・・・下半身を鍛えることで血行を改善します
- ・白湯を飲む・・・朝と夜寝る前に飲むことで体が温まります。
- ・腹巻、タイツ、湯たんぽ・・・外側からの工夫もしましょう。



太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診

※変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

齋藤真理子 医師	11/21 (木)AM
長谷部朗子 医師	11/22 (金)AM/PM
呉東進 医師	11/28 (木)AM/PM
佐々木優佳 医師	11/28 (木)PM ~ 11/29 (金)AM
大竹かおり 医師	12/30 (月)AM
宮城元博 医師	12/31 (火)AM

★休日急患診療所当番日

受付時間 9:00~16:30

*11月23日(土)

*12月31日(火) ※下記参照

★年末年始の診察時間のお知らせ

	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)
AM	8:00 ~ 11:30	8:00 ~ 11:30	休診		
PM	休診	休日診療※			

※12/31(火)PMは休日診療当番日のため11:30~16:30

あとがき

ついこの間まで、暑い暑いと汗をかいていたのに、近頃は昼間の気温が上がってもカラッとしていませんか？湿度が下がって乾燥し、冬が近づいてきているという事でしょうか。乾燥といえばあちこちでパチパチと静電気。嫌ですよ。髪は逆立つし、車のドアを開ける時は恐怖でしかありません。

お肌もカサカサしがちですが・・・お会計の際、お札を出すときにペロッと・・・あれは、衛生的にも心情的にもやめましょうね。会計担当からの心からのお願いです。

次回は令和7年1月20日(月)に発行予定です <経営企画部>