

加藤内科広報新聞 10月号



10月16日（月）から
堺市にお住まいの65歳以上の方の
インフルエンザワクチンの接種が始まります。

【接種対象者】・堺市にお住まいの65歳以上の方
・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方
（身体障害者手帳1級相当）

【費用】1500円（令和6年1月31日まで）



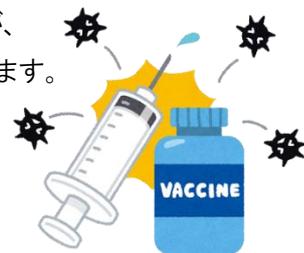
※予約制ではありません。あらかじめ問診票を取りにきて頂き、自宅で問診票の記入と検温を済ませて、
診察時間内にお越し下さい。当院で、定期的に内服治療をされている64歳以下の方も
10月16日から接種ができます。

※上記以外の一般の方の接種は10月23日（月）から始まります。料金などの詳細は、
当院ホームページをご覧ください。ワクチンがなくなり次第、終了となりますのでご了承下さい。

※2023年度は、A型ビクトリア・A型ダーウィン・B型プーケット・B型オーストリアの合計4つの株が
入ったインフルエンザワクチンです。

Q, インフルエンザワクチン接種したほうがいい？

新型コロナウイルス感染症が流行してから、インフルエンザの大規模な流行はありませんでしたが、
その間にインフルエンザの免疫を持たない人が増えたことで、感染者が増加すると示唆されています。
実際に、今年の春からインフルエンザの感染者数は、堺市でも増加しています。



Q, インフルエンザワクチンいつ接種すればいい？

インフルエンザワクチンの効果が現れるまで約2週間程度かかり、その効果が持続する期間は4～5ヶ月間です。インフル
エンザの流行は、例年1月～2月がピークとなるため、おそくとも12月中頃までに接種を済ませておくと安心です。

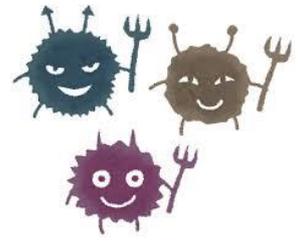
Q, コロナワクチンとインフルエンザワクチン、同時接種できますか？

当院では、コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種することはできません。

※翌日接種可。（心配な方は1～2週間あけて下さい。）

風邪症状がある方は・・・

- ・発熱、咳、鼻水、吐き気、腹痛など、風邪症状がある方
- ・風邪なのかわからないが、身体がしんどい方
- ・インフルエンザやコロナの疑いがある方
- ・風邪症状のある方で点滴を希望されている方



発熱外来での診察になりますので、

事前に電話予約をお願い致します。

TEL 072-261-4782

(月曜日から土曜日の8:30からの受付開始となります)

※必ず保険証(マイナンバーカード不可)をお持ち下さい。

※個室にはお手洗いがありません。

※冬場は、毛布などお持ちいただくか、暖かい服装でお越しください。

季節の変わり目になると、身体の調子が悪くなることはありませんか？

気温の変化に身体がついていけなくなる状態を寒暖差疲労といいます。

気温差による自律神経のみだれが、疲労感、食欲不振、肩こり、腰痛、めまい、便秘や下痢、イライラ、冷え、むくみなどの様々な症状を引き起こす原因となります。

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つに分かれて、それぞれ反対の働きがあります。

「交感神経」は身体を活発に動く時に、「副交感神経」は主に身体を休める時に働き、お互いにバランスを取り合って身体を調節しています。

自律神経のみだれをそのままにしておくと、

慢性的な身体の不調やうつ病になるリスクにもつながります。

自律神経のバランスを整えるために、日ごろからできること
生活のリズムを整えましょう。

・朝・昼・夕 1日3回バランスのとれた食事を心がけましょう。

野菜たっぷりの食事を一定の時間に摂りましょう。

アルコールやカフェインは摂りすぎに注意しましょう。

・睡眠をしっかりとりましょう

良質な睡眠をとるために、ねる前のスマホやテレビを見ないようにしましょう。

寝る前に、ゆっくりお風呂につかると血流が良くなるのでおすすめです。

