

# 診療所だより

## 第一号

平成二十一年一月発行

みなさん こんにちは！

土佐山へき地診療所です。このたび、診療所から土佐山のみなさんに健康に役立つ情報をお届けしたいとお便りを発行する運びになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

診療所スタッフ一同

### インフルエンザ到来！

これから、インフルエンザが本格的に流行すると思われまます。皆さん、インフルエンザに十分に気をつけてお過ごし下さい。

#### インフルエンザにかからないために

帰宅時のつがいと手洗い  
インフルエンザ流行時には人混みへの外出を控える  
人混みに外出する時はマスクを着用する  
室内の湿度を適度に保つ  
口頃からバランスの良い食事をとる

#### インフルエンザにかかってしまったら

自分を守るために  
早めに医療機関を受診する  
安静にして休養をとる  
十分に睡眠をとる  
水分を十分に補給する  
他の人につままないために  
咳やくしゃみのある時はマスクを着用する  
人混みへの外出を控える  
無理して職場や学校に行かない



医師 松下

### 今年こそ禁煙したいあなたに

数年前から禁煙治療は、認可を受けた医療機関で保険診療ができるようになりました。これは「電子依存症が治療必要な疾患である」と正式に認められたからです。

土佐山診療所は昨年十一月に認可を受け、希望者が一定の条件を満たせば禁煙補助薬を保険扱いができるようになりました。

昨年からは、従来の貼り薬（「チンパッチ」のほかに、**飲み薬**も使えるようになりました。タバコをやめると、食事も美味しくなり、咳、痰、口臭も減ります！ぜひ、お気軽に診療所までご相談ください。

こんな方はご相談ください

今年こそ禁煙したいと思っている。  
今まで禁煙したけど失敗したことがある。  
たばこ代を節約したい。  
高血圧、心臓や肺の病気で、お医者さんから禁煙を勧められている。  
職場や家族にタバコを嫌がられ肩身が狭い。

医師 阿波谷

### 意見箱コーナー

待ち時間に読む子供用の本を置いてほしい  
▼ たくさんではありませんが、  
絵本と少しぬいぐるみをおきました

トイレの便座が冷たい  
▼ 検討中です

#### 窓口からのお願い

#### 毎月 保険証の提示をお願いします

皆さんのお顔とお名前を憶えようと頑張っています。  
お気軽に声をかけてくださいね。

医療事務 西川

皆さんのご意見をお待ちしています。

