

十月になりましたが、まだまだ日中は暑い  
ですね。巷でインフルエンザのうわさがあ  
ふれています。心配な方は、どうぞ診療所  
にご相談下さい。正しい知識は予防の第一  
歩です。

土佐山へき地診療所 職員一同

## インフルエンザの備えよう

インフルエンザは、発熱・さむけ・のどの  
痛み・関節の痛みなどの症状で突然発症し  
ほとんどが1週間以内に快方に向かいます。  
しかし、まれに重い合併症（肺炎や小児の  
脳症など）が起ることがあります。特に  
新型インフルエンザは大半の人に免疫がな  
いため、例年以上に感染が拡がり、合併症  
になる人の増加が心配されます。

**診療所でもインフルエンザの診療を行い  
ますが、インフルエンザ症状があつて診察  
に来られる方は、直接受診せずに、必ず前  
もって電話で（895・2636）連絡して  
からご来院下さい。**

他の人にインフルエンザがうつるのを防  
ぐため、皆様のご協力をお願い致します。  
そして外出から帰ったら、まず手洗い、  
うがいをお願いします。それから、インフル  
エンザにかつたかなと思う方はマスクを正  
しく着けてくださいね。

裏面もご覧ください



## 【意見箱コーナー】

「トイレのドアが重くボタンと閉まる」

出来るだけドアを開けやすく、閉まるの  
を遅くしてみました。貴重なご意見をいた  
だきありがとうございます。

## 足のお手入れ



みなさんは足の裏やゆびの間をじっく  
り見たことがありますか？

深爪をしていますか？

魚の目やタコができていませんか？

爪切りやお手入れで、お悩みがある方  
はいつでもお気軽にご相談ください。

♥ 看護師/糖尿病療養指導士 岩神

## 予約外来について

予約診療についてよく、お問合わせをいただ  
きますのでご説明させていただきます。

診察時間が九時・十時・十一時・と六十分  
区切りになっています。従いまして九時に予  
約の場合は、九時から十時の間に来院された  
順番になります。

**予約していない時はどうなるの？**

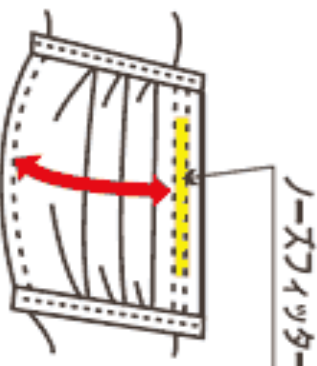
予約がなくても診察いたしますが、緊急の場  
合以外は、予約された方が優先されます。定  
期的に受診される方は、可能な限りご予約を  
お勧めします。

**予約のキャンセル変更は？**


予約の日に都合が悪くなつた場合は診療所に  
895・2636)ご連絡ください。

なるべくお待たせしないよう努力いたします。  
しかし、**重症の方の診察や緊急の場合等、予  
約どおり診察が進まないこともあり**ます事を  
ご理解いただきますようお願いいたします。  
具合の悪い方や長時間お待ちの際には遠慮な  
く受付までお知らせ下さい。

## 使用方法例

- 

1 ノースティックター
- 

2
- 

3

ノースティックターを上にしてギヤザーを縦にのばす

※生地目の大きい面を外側に使用

マスクを顔にあて、ノースティックターを鼻・頬のカーブに合わせて曲げる

マスクをおこの下まで広げてフィットさせる

情報提供：白清紡ホールディングス（株）

## 正しい手洗いの方法



まず手指を流水でぬらす



石けん液をとり出す



手の平と手の平をこすり、よく泡立てる



手の甲をもう一方の手の平でこする（両手）



指を組んで両手の指の間をこする



親指をもう片方の手で包みこする（両手）



指先でもう片方の手の平をこする（両手）



必要な場合は、爪ノコギリを使って指先を洗う



両手首まで洗いぬいにこする



流水でよくすすぐ

情報提供：サラヤ（株）