

# Health Care

# まちの保健室



## 冬の感染症を予防しよう！

冬はウイルスや細菌によるインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行するシーズンです。マメな予防が大切です。

### 感染経路を絶つ

- 外出後、調理前、食事前、トイレ使用後には必ず手を洗いましょう。
- 発熱、せき、のどの痛みなどの症状がある人は、必ずマスクをしましょう。
- 流行時は人混みをできるだけ避けましょう。
- おう吐物や便は適切に処理しましょう。

### 体調を万全にする

バランスの良い食事や十分な睡眠を取るなど、体調を

万全にすることは体の抵抗を高めるために大切です。

### 部屋の湿度を保ち暖かく過ごす

乾燥や低温を好むウイルスは、湿度や温度が高いと死滅します。加湿器の使用や洗濯物を部屋干しするなどして、部屋の湿度を50～60%に保ちながら暖かくして過ごしましょう。定期的な換気も忘れずに。

### 感染症にかかってしまったら・・・

- 具合が悪ければ、早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして休養を取りましょう。  
特に睡眠を十分に取ることが大切です。
- 水分補給をしましょう。



◀インフルエンザ予防啓発キャラクター  
「マメソウくん」と「アズキちゃん」

## 主な冬の感染症

感染症の種類	症状
インフルエンザ	突然の38℃以上の高熱、のどの痛み・頭痛・関節の痛み(身体の節々が痛いなど)の全身症状が見られる
RSウイルス感染症	鼻かぜ程度で済む場合が多いが、ひどいせきや呼吸困難などの症状が現れ、細気管支炎、肺炎へ進む場合もある
ロタウイルス感染症	発熱とおう吐で発症し、続いて下痢が見られる。白色の下痢便が特徴
ノロウイルス感染症	突然の吐き気やおう吐を発症し、続いて下痢・腹痛が起こってくる

問 市保健相談センター ☎41-2110

1月・2月

## 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30～18:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
1月17日	⑤ 池田病院	下祓川町	43-3434
	④ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	⑥ はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
24日	⑤ 長崎内科	笠之原町	43-2195
	④ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	⑥ そえじまクリニック	旭原町	41-6800
31日	⑤ 伊東クリニック	札元2丁目	43-3500
	④ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑥ たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
2月7日	⑤ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	④ えとう小児科	札元2丁目	40-3700
	⑥ 鯨島整形外科病院	寿1丁目	43-2535
11日	⑤ 中原クリニック	横山町	48-2011
	④ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	⑥ 恒心会おぐら病院	笠之原町	44-7171
14日	⑤ 鹿屋ハートセンター	札元2丁目	41-8100
	④ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	⑥ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111

肝属東部医師会		診療時間 9:00～17:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
1月17日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
24日	春陽会中央病院	肝付町新富	65-1170
	はらだ整形外科	東串良町池之原	63-8080
31日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	岩重医院	東串良町川東	63-8514
2月7日	ルミコ医療ステーション	肝付町新富	65-0921
	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
14日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00～15:00	
月日	医療機関	住所	電話(0994)
1月17日	近藤歯科医院	西原4丁目	44-5373
24日	さかもと歯科クリニック	寿8丁目	44-2003
31日	重久歯科医院	向江町	42-4470
2月7日	島田歯科	打馬2丁目	44-0180
11日	下浜歯科医院	川西町	41-5888
14日	すみの歯科医院	寿3丁目	42-2959

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎ 43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内  
※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。  
休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

◎テレホンガイドかのや ☎ 42-4000

週末の休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内  
※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は、変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ、受診してください。