

Health Care

まちの 保健室



インフルエンザ対策

インフルエンザは、例年 12 月から 3 月が流行シーズンです。次のことに注意して、こまめな対策でインフルエンザを予防しましょう。



◎インフルエンザ予防対策

- 予防接種を受ける
- 部屋の湿度を適度に保つ
- 咳をするときのエチケットに注意する
- 外出後の手洗いなどを徹底する
- 混雑した場所への、不要な外出を控える

▲インフルエンザ
予防啓発キャラクター
「マメゾウくん」と「アズキちゃん」

○十分な休養とバランスの取れた栄養の摂取を心がける
方がインフルエンザにかかった場合は無理はせず、次のことに気をつけましょう。

◎インフルエンザにかかった時の対応

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶やスープなど、飲みたいもので構いません。

問 市保健相談センター ☎ 0994 - 41 - 2110

インフルエンザと風邪の主な違い

	風 邪	インフルエンザ
主な症状	くしゃみ、喉の痛み、咳、鼻水、鼻づまりなど	頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、食欲不振 など
症状の進行	緩やか	急速
発熱	微熱 (37℃～38℃)	高熱 (38℃以上)
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

※インフルエンザは、子どもの場合は急性脳症を、高齢者や免疫力が落ちている人は肺炎などを伴い、重症になることがあります。

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 15日	㊦ 森田胃腸科内科医院	郷之原町	40-2822
	㊧ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊨ 村上整形外科医院	今坂町	41-2511
22日	㊩ 池田病院	下祓川町	43-3434
	㊪ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊫ 池田病院	下祓川町	43-3434
29日	㊬ 吉重内科消化器科	西大手町	41-3100
	㊭ えとう小児科	札元 2 丁目	40-3700
	㊮ 小林クリニック	上谷町	41-0700
2月 5日	㊯ 中塩医院	西原 1 丁目	43-2489
	㊰ やのファミリークリニック	寿 4 丁目	43-6248
	㊱ 鯨島整形外科病院	寿 1 丁目	43-2535
11日	㊲ 末次内科循環器科	新生町	43-2331
	㊳ えとう小児科	札元 2 丁目	40-3700
	㊴ かはや東病院	笠之原町	42-3111
12日	㊵ 鹿屋ハートセンター	札元 2 丁目	41-8100
	㊶ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊷ 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 15日	山内クリニック	肝付町前田	65-8181
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
22日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	児玉病院	東串良町川東	63-8522
29日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	山路医院	東串良町池之原	63-2134
	入佐内科	吾平町麓	58-7006
2月 5日	花田整形外科・リウマチ科医院	串良町有里	63-1379
	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
12日	新中須医院	東串良町池之原	63-2010

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 15日	武田歯科医院	今坂町	44-1619
22日	吉留歯科医院	旭原町	42-3708
29日	とおや治歯科クリニック	寿 1 丁目	40-1811
2月 5日	中原歯科医院	西原 1 丁目	43-0088
11日	西の原歯科	打馬 1 丁目	40-4180
12日	永山矯正歯科医院	西原 4 丁目	40-1182

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎ 0994-43-0119

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

※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。
※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。
原則として、投薬期間は通常 1 日分とします。