

# 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。