

すでに春のおとずれが近いのかな？と感じられるほど暖冬ですが、風邪・インフルエンザには、やはり気をつけておきましょう。

さて、平成19年より細見医院は“医療法人一明会 細見医院”と組織変更いたしました。これを機に地域社会にさらに貢献できる医療機関をめざして、スタッフ一同がんばっていきたくて考えております。

## H18年度市民一般健診は今年H19年3月末まで

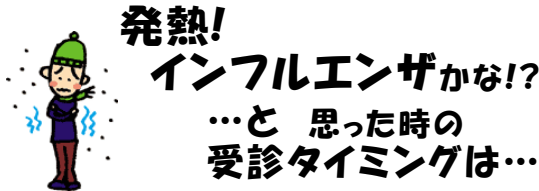
\*H18年度市民一般健診はもうお済ですか？今年3月末日で期間終了となりますので、お忘れの方は3月中旬頃までにご来院ください

### ★市民健診のB型・C型肝炎のセット検査が本年度で終了します

- \*B型・C型肝炎が気になる方、過去5年にB型・C型肝炎検査を受けていない方は3月末日まで市民健診とセットで検査できます
- \*市民健診を済まされた方で、検査を希望される方も受付にお申し出ください



\*まず症状と熱をチェックしましょう



| 普通の風邪とインフルエンザの違い |                          |                |
|------------------|--------------------------|----------------|
|                  | インフルエンザ                  | 普通の風邪          |
| 発熱               | 急激<br>高い(38℃~40℃)        | 緩徐<br>低い(37℃台) |
| さむけ              | 強い                       | 軽い             |
| 症状               | 全身症状が先行する<br>(頭痛・全身のだるさ) | 鼻水・のどの痛み       |
| 身体の痛み            | (腰痛・筋肉痛・関節痛)強い           | なし             |

\*発熱直後はインフルエンザの検査に反応しにくいので診断が難しくなります。発熱後半日~1日に医療機関に受診することがベストです

\*逆に発熱後3日以上たってしまうとインフルエンザのお薬の効果が期待できませんので、受診タイミングを考えて来院しましょう

## 第2・第4水曜日は予約検査日になりました

第2・第4水曜日の午前は胃カメラ、腹部エコー、心臓エコー等の検査日になりました。これまでより検査の予約をしていただきやすくなります

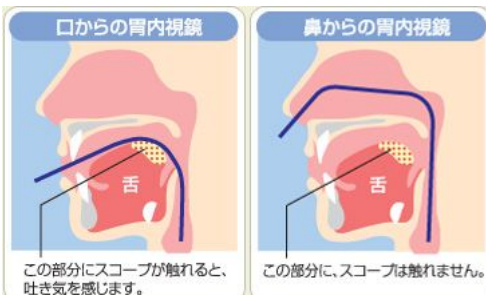
- \*水曜日の予約診療を受診されていた方は、金曜日の午前の一部が予約診療になりましたので、そちらをご利用ください
- \*予約診療…金曜日午前8:30~9:00



## 経鼻内視鏡ってご存知ですか?!

《鼻から挿入できる極細(5.9mm)胃カメラ》

胃カメラというと、あの『オェ〜』となるのが嫌だ！と言われる方が多いのが悩みのタネでしたが、全身麻酔をかけずにオェ〜ともならず、お話ししながら胃カメラを受けていただけるようになりました。



鼻から挿入するため嘔吐反射がおきないので『次回も鼻から』という方が多いのも納得です。ぜひ一度体験してください。



もうすぐスギ花粉症の季節です…

毎年症状がでる方は、早期に薬を飲み始めることで、症状を軽減できますのでご相談ください。

## 生活習慣を改善しましょう

### 糖 尿 病 教 室 step1 入門編

主な内容

- ・看護師による糖尿病基礎講座
- ・管理栄養士より正しい食事の摂り方
- ・運動インストラクターと軽い運動
- ・院長のお話



次回は5月に開催予定

詳細が決まり次第お知らせします



★★毎回「わかりやすかった」と好評です★★

### 糖尿病教室 step2 より深く理解していただくために

3月開催

☆昨年10月28日の糖尿病教室(step1入門編)に参加された方の為の教室です。