

## 1月インフルエンザに注意

今年も寒い季節になり、インフルエンザが流行してきております。東京都でも感染は高い水準で続いております。体調管理に気をつけて、新年を迎えましょう。

### インフルエンザと風邪の違い

	風邪	インフルエンザ
発症時期	1年を通じて散発	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	微熱 (37~38℃)	高熱 (38℃以上)
主症状	くしゃみ 喉の痛み 鼻水、鼻づまり	咳、喉の痛み、鼻水 全身倦怠感 関節痛、筋肉痛、頭痛

風邪よりも重い症状になりやすい



### 予防法

- ① 流行前のワクチン接種⇒感染後に発症する可能性を下げ、重症化を防止します。
- ② 外出後の手洗い⇒アルコール製剤も効果があります。
- ③ 適度な湿度の保持⇒50~60%ぐらいを保ちましょう。
- ④ 人混みや繁華街への外出は避ける⇒外出する際はマスク着用しましょう。
- ⑤ 室内ではこまめに換気する⇒2~3時間に1回の換気をしましょう。



当院でも予防接種やっております。

予約ダイヤル:0570-00-3387

電話後、①(外来受診予約)→①(診療科)の順で番号押して下さい。



### 現在のサービスの空き状況

訪問リハビリ	月	火	水	木	金	土	通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00~12:00	×	×	×	×	×	×	《午前》 9:00~12:15	△	△	△	×	△	×
《午後》 13:00~17:00	×	×	×	×	×	×	《午後》 13:30~16:45	△	×	△	○	○	×

◎…何時でも可能 ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

#### 訪問リハビリテーション

新規の方は主治医が当院の医師である方を優先します

TEL: 03-3387-8738 (直通)

FAX: 03-3387-5611

責任者: 北地 雄 作成者: 前島 拓

#### 通所リハビリテーション

TEL: 03-3387-5238 (直通)

FAX: 03-3387-5464

責任者: 阿部 美紗子