



MAC通信冬号

シックデイと感染症対策

段々と寒くなってくると感染症にかからないかと心配になりますよね。
冬には感染症にかかりやすくなる理由があります。

冬、感染症にかかりやすい理由

- 1.「冬はウイルスが強くなる」
ウイルスは低温・低湿度を好み感染力を強めます。
- 2.「冬は人の免疫力が低下する」
外気の乾燥に加え、夏に比べて水分摂取の機会が減り、喉や気管支の乾燥によりウイルスが侵入しやすくなっています。
- 3.「冬は飛沫感染の範囲が広がる」
外気の乾燥によって咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、飛沫に乗ったウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。

予防・対策は？



手洗いの、5つのタイミング



こまめな手洗いは感染予防の基本です。洗う時間は15～30秒を目安にしましょう。
お子さんには泡タイプの石鹸が扱いやすく、手洗いの習慣づけにも◎。
換気は、1～2時間ごとに5～10分を目安に窓を開けて空気を入れ替えましょう。
対角線上の2か所の窓を開けると、効率よく空気が流れます。
冷暖房中は、窓を少しだけ開けて、扇風機やサーキュレーターで空気を循環させるといいです。

2025年12月発行

シックデイについてはご存知ですか？
風邪や体調不良による発熱・嘔吐・下痢・食欲不振のことを言います。

～シックデイ対応ポイント～

- 水やお茶で水分を十分にとりましょう。
- できるだけ炭水化物を補給しましょう。
- 高血糖が半日以上続くとき**など体調がすぐれない時は早めに医療機関の受診を！
(食事が摂れない、尿が近い、喉の渇きがひどいとき)
- こまめに血糖を測定しましょう。
- 原則としてインスリン、GLP-1受容体作動薬の注射は中止しません。

発熱外来を受診の方へ

発熱時に症状を伺い、患者様の同意の上でインフルエンザ、コロナの検査を行っております。
その際、診察料、処方料の他に下記の**検査料**が加わります。
3割 約1300円 2割 約900円 1割 約450円

発熱外来は予約制ですので、必ず事前に電話連絡の上、職員の指示に従って下さい。