

# 2月の病院だより

黒部市三日市1108番地1 黒部市民病院 医事課  
TEL 0765-54-2211 FAX 0765-54-2962

診療科の休診					
形成外科			2日(木)		
関節スポーツ外科			10日(金)		
各科医師の休診					
内科	吉澤	14日(火)	産婦人科	新居	9日(木)
内科・胃腸科	中浜	1日(水)、3日(金)	胃腸科	富田	23日(木)、24日(金)
外科	桐山	24日(金)	脳神経外科	圓角	16日(木)、20日(月)～22日(水)
整形外科	藤田	15日(水)、17日(金)、24日(金)		山本	2日(木)、3日(金)
上記以外でも休診になる場合がありますので、各科の掲示板をご覧ください					

## \*\*\* 患者様へお知らせ \*\*\*

### ◆ 「せきエチケット」を守りましょう

インフルエンザが流行しています。感染拡大を防止するために、「せきエチケット」を守りましょう。

せきで1.5メートル、くしゃみで3メートル、ウイルスを含むしぶきは飛散します。

- \* 咳・くしゃみをするときは、ティッシュなどで口と鼻を覆い、周りの人から顔をそむけましょう。
- \* 使用したティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。
- \* 咳・くしゃみをした後は、ていねいに手を洗いましょう。
- \* 咳・くしゃみの症状がある場合は、マスクを着用しましょう。

### ◆ 花粉症の対策 ～ 花粉を体に入れないようにしましょう ～

花粉症とは、スギやヒノキなどの花粉が原因のアレルギー性鼻炎をいいます。

くしゃみ・鼻づまり・鼻水・目のかゆみなどの症状が起こる疾患です。

原因(アレルゲン)は人によってさまざまですが、病院で検査可能です。

症状が出た場合は、医療機関への受診をおすすめしますが、まず第一に「発症させない」「症状を悪化させない」ために、自分自身で工夫や注意をしましょう。

- \* 外出時は花粉症用のマスク・メガネを着用し、衣服は花粉の付きにくいものを選ぶ。
- \* 外出後は、体に付いた花粉を室内に持ち込まない。
- \* 窓・ドアは必要とき以外は開けないようにする。すきまがあればふさいでおく。
- \* 蒸しタオルを鼻にあてる。

また、最近では花粉が飛び始める約2週間前から薬の内服を始めると、症状が出てから内服するよりも効果が高いことが分かってきています。

「正面玄関」と「地域救命センター(救急外来)待合」にマスクの自動販売機を設置しています。100円(2枚入り)で販売しています。

保険証は、月に一度、受付で提示してください