

小羊新聞 秋号

2021 年 11 月発行
小羊会医療部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

夜間などの緊急時はこちら

＊診療時間外で

緊急に連絡を要する場合にご活用ください

＊すぐに出られない時はかけなおしますので、
非通知設定にしないでください

長沼クリニック	千葉県八千代市八千代台北 6-11-9 tel. 047-487-6665	高州訪問クリニック	千葉県千葉市稲毛区高州 1-1-13 tel. 043-241-0865
船橋本町クリニック	千葉県船橋市本町 6-4-24 tel. 047-460-7101	松戸第一クリニック	千葉県松戸市五香 4-34-3 tel. 047-712-0266
千葉横戸クリニック	千葉県千葉市花見川区横戸町 1223-4 tel. 047-481-1301	習志野腎クリニック	千葉県習志野市実綱 5-3-20 tel. 047-470-0111
八千代腎クリニック	千葉県八千代市緑ヶ丘 1-1-1 tel. 047-458-7301	南柏駅前クリニック	千葉県柏市南柏 1-8-16 tel. 04-7141-7171
鎌ヶ谷第一クリニック	千葉県鎌ヶ谷市初富 6-9-47 tel. 047-441-7730	船橋訪問クリニック	千葉県船橋市高根台 3-15-5 tel. 047-402-6721

インフルエンザ予防接種

2021 年度のインフルエンザ予防接種についてご案内いたします。

今冬はインフルエンザワクチンの供給が例年より遅れており、現時点で供給量も少なくなっております。このため透析患者様の 1 回接種を優先させていただきますので、ご了承下さい。

料 金

透析患者様 1 回目 2,000 円

※市の助成がある場合は、各クリニックでご確認お願い致します。

※生活保護受給者も市によって対応が異なりますので、各クリニックでご確認をお願い致します。



インフルエンザを予防する有効な方法
(厚生労働省 資料より抜粋)

- ① 流行前のワクチン接種が有効
- ② 手洗いやアルコール製剤による手指衛生も有効
- ③ 感染を広げないために“咳エチケット”を心がける



新型コロナウイルスの感染予防・対策

新型コロナウイルスのワクチン接種が全国的にも進んでいます。新型コロナワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する効果があり、また重症化を予防する効果が期待されています。透析患者は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが他の方よりも高いため、「基礎疾患を有する者」として優先接種の対象となっています。ワクチン接種を迷われている方は、かかりつけ医にご相談ください。

報道では、強い感染力を有した変異株や 2 回のワクチン接種後に感染したというブレイクスルー感染等もあげられています。これからインフルエンザ等の感染症の季節になりますので、引き続き感染症予防と対策をお願いいたします。私たちスタッフもより一層、感染予防と対策に務めますので、ご協力をお願いいたします。

改めて患者様にご協力いただきたいこと

- 37.5 度以上の発熱がある場合や風邪症状がある場合は、**来院前に電話で相談する**
- 入館、退館、入室、退室場面での手指消毒
- マスクの着用
(マスクができない場合は空間的距離等取るよう徹底する)
- 会食や旅行、外出等では、感染予防に十分注意する
- 体重増加やカリウム管理
- 3 密 (密閉、密集、密接)、ソーシャルディスタンスに気を配る



腹式呼吸でリラックス！

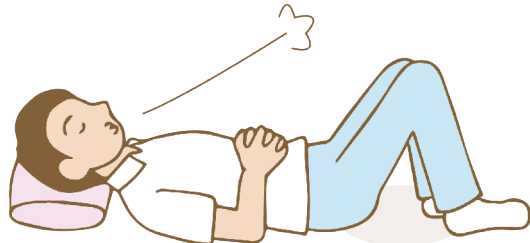
腹式呼吸を行うことで、胃腸の働きが活発になり、消化機能が改善されます。また腹筋も鍛えられるので腰痛予防に役立ちます。その他にも冷え性やリラクゼーション効果も期待できると言われています。皆さまの生活に腹式呼吸を取り入れてみてはいかがでしょうか

腹式呼吸のやり方

- ①口をすぼめて息をゆっくり吐ききる
(お腹に手をあてて、お腹がしっかりへこむまで息を吐ききる)
- ②おへその下辺りに空気が入っていくように、お腹を膨らませて息を吸い込む
- ③息をいっぱい吸い込んだら 1、2 秒息を留め、また口をすぼめて息をゆっくり吐く



- 仰向けになり両膝を立てて行うとやりやすい
- 吸う、留める、吐くを無理せずにゆっくり行う
- 吸う時は、お腹をしっかり膨らませて息を吸い、吐く時はお腹をしっかりへこませて息を吐ききるように行うと効果的



送迎バスご利用の方へ



変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

- ◆発熱、嘔吐、下痢等や普段と体調が違うなどの症状がある場合は、乗車前にお申し出ください。
- ◆送迎バス内は飲食禁止です。
- ◆通院時はマスクを正しくつけて会話はなるべく控えましょう。
- ◆年末年始も送迎は運行いたします。