



診療案内

齊田は休診となる日がありますのでご了承ください

受付時間		診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	内科	齊田	齊田	齊田	伴	齊田	齊田
				近藤 (第4火曜のみ予約)	近藤 (予約)	串田	富田 (健診)	串田
		物療	○	○	○	○	×	○
午後	13:30 ~ 16:30	内科	齊田	齊田	菅沼 (呼吸器)	伴	休診	休診
			河野					
		物療	○	○	○	○		
		整形外科				本橋		

2022年2月 1月22日現在の予定

★齊田所長の診療についてお知らせ

治療その他の事由により休診となる場合がありますのでご了承ください。

★整形外科 休診のお知らせ

以下の日程の整形外科は休診となります。

・3月24日 ・4月21日 ・5月26日

増資・新規加入申込書

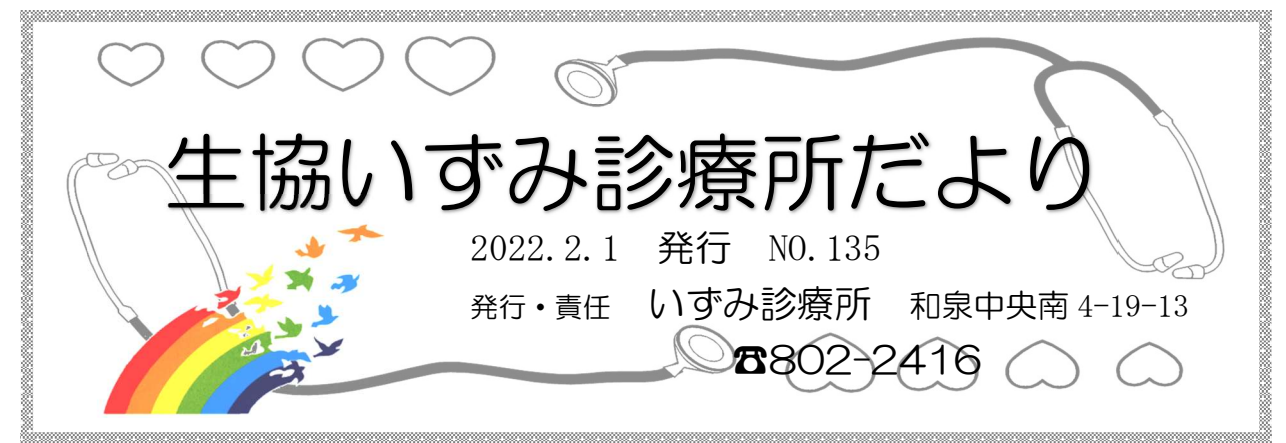
お名前 _____

ご住所 _____

お電話番号 _____

(加入の方のみ) 生年月日 T・S・H _____ 年 _____ 月 _____ 日

_____ 円



今回は乾燥についてのお話です

寒さ厳しく、お布団から出るのも勇気が要りますね。

寒い時期には部屋の空気が乾燥し、喉の痛みや肌荒れなど健康に悪影響を及ぼすことも珍しくありません。今回は乾燥についてお話します。

①肌が乾燥して肌荒れを起こす

健康な状態の肌は、皮脂と水で作られた皮脂膜で肌の表面を保護しています。肌をバリアし、乾燥や紫外線、チリやホコリといった外部刺激から肌を守っていることが特徴です。そのため、水分が失われ肌が乾燥して皮膚トラブルを起こします。



②喉が痛くなる

食べ物や空気が通る喉は外部に近い粘膜で、外部からのウイルスの侵入を予防する機能があります。しかし、細菌やウイルスが原因で粘膜が破壊されて傷つくことで、喉に炎症を引き起こします。炎症を起こしている場所は熱を持ち、赤くなって腫れ上がるなど痛みが生じるのです。

喉が潤った状態であれば喉の粘膜がウイルスや細菌の侵入を防ぎますが、喉が乾燥した状態になっているとウイルスが侵入しやすくなるので、必然的に炎症も起こりやすくなるのです。

喉や鼻の粘膜は空気中に存在するウイルスや菌の侵入を予防する役目があるものですが、空気が乾燥すると粘膜の防御反応が低下するので注意が必要です。

(裏面へ続く)

(前面からの続き)

③空気中にウイルスが発生しやすくなる

部屋の空気が乾燥することでウイルスが活発に動くようになり広い範囲に散らばります。

湿度が適切であれば、くしゃみや咳が原因でウイルスが飛んだとしても、飛沫は空気中にある水分に付着し下に落ちます。しかし、湿度が40%を下回ると地面に落ちる速度が遅くなり、空気中に漂う時間が長くなるのが特徴です。

冬の時期にインフルエンザといった感染症が流行る理由は、空気の乾燥と深い関わりがあります。厚生労働省でもインフルエンザを予防するために部屋の湿度は50~60%に維持することを推奨しています。感染症予防のためにも部屋の乾燥対策をすることが大切です。

冬の時期は寒いため、夏とは異なり汗をかきにくく、水分補給をこまめに行わないケースが多いです。皆さんも水分補給・加湿しながら冬の時期を乗り越えましょう。(師長 小野)

【今回の記事は全て1月22日現在のものです】

かぜ症状等のある方へのお願い

診療所への**立ち入り**は**ご遠慮**ください

のどの痛みや鼻水等のかぜ症状、下痢、嘔吐等の腹部の症状のある方の立ち入りはご遠慮いただいております。



来院されても診療所内への立ち入りは禁止させていただきますので、来院されても玄関先での対応を行っております。

普段、定期的に通院されている方も外での対応となります。のどの痛や鼻水等の風邪症状のある方は必ず事前に電話にてお問い合わせください。

発熱外来を行っている戸塚病院等への連絡をお願いする場合がありますのでご了承ください。

(横浜市の情報 は 1月7日と21日健康福祉局健康安全課の記者発表資料によるものです)

新型コロナワクチン



3回目の予防接種について

2回目をいずみ診療所で接種された方は、2月の受診時にご相談ください

①横浜市の接種券配布予定

2回目接種完了日	発送予定日
2021年 ~7月2日	2月 4日(金)
7月3日~16日	2月14日(月)
7月17日~8月24日	2月21日(月)
8月25日~9月1日	2月下旬
9月2日~8日	3月上旬
9月9日~9月15日	3月上旬
9月16日~29日	3月下旬

接種券と一緒に予診票、接種場所一覧、ワクチン説明書等が送られてきます。

(1月21日記者発表により接種券の郵送は前倒しになりました)

③いずみ診療所での対応

3月に入荷できるワクチン数は、昨年、2回目をいずみ診療所で接種した本数が基本となります。

【いずみ診療所での予約について】

2回目をいずみ診療所で接種された方は**2月の受診時**に予約を取らせていただきます。2回目をいずみ診で接種された方で普段、通院されていない方は2月15日以降、お問い合わせください。予約についてご案内させていただきます。他の接種会場で2回目を接種された方はワクチンの入荷状況により判断し3月以降に案内をさせていただきます。

接種券が届いた方からいずみ診での開始を待たずに予約をされることをお勧めします。2月14日以降は徐々に接種券が届く方が増えていきます。

②集団接種会場(予定)

会場名	開設時期(予定)
大規模な会場(1日あたり1,000回以上接種できる会場)	
①みなとみらい会場	2月中旬~
②保土谷会場(保土ヶ谷区)	
臨時会場	2月中旬~
③関内第2会場	
④桜木町・馬車道会場	
その他の譜面別会場	
⑤鶴見会場	3月上旬~
⑥日吉会場	
⑦センター南会場	
⑧横浜駅西口会場	
⑨希望ヶ丘会場	
⑩戸塚会場	
⑪関内会場	
⑫磯子会場	
⑬並木中央会場(金沢区)	