



熱のある方への対応について

当院は整形外科での来院者が主体で高齢者やリウマチなど免疫力の低下した方も多数いらっしゃいます。新型コロナウイルス感染の可能性のある方との動線が分けられないことから、今年度に関して**当院では、かぜ症候群やインフルエンザ等の発熱疾患への対応をすることができません。**熱のある方は下記へお問い合わせください。

高崎市発熱者受診相談センター（高崎医師会）

027-381-5000（平日9：30～16：00）

027-381-6000（土・日曜、祝日9：30～12：00）

帰国者・接触者相談センター（高崎保健所）

027-381-6112（8：30～21：00）

027-381-6123（夜間・休日）

藤岡市新型コロナウイルス感染症コールセンター

0274-22-1211（平日9：00～17：00）

群馬県新型コロナウイルス感染症コールセンター

0570-082-820（9：00～21：00）

027-223-1111（上記以外の時間）



院長からのお願い

新型コロナウイルスの感染拡大予防のため受診される方以外の付き添いはできるだけお控えください。

事務からのご案内

この冬、新型コロナウイルスとインフルエンザが同時に流行する「ツインデミック」の懸念が高まっています。

コロナ禍以降 病院に行くこと自体を恐れて、ワクチン接種する事をためらう人が増えているそうです。

こんな時期だからこそ出来る**予防**を心がけて予防接種を受けましょう。

また、流行前に予防接種を受けることをお勧めします。

 当院では、10月19日（月）から開始します。

一般料金 1回 3500円（小学生以上）

65歳以上 高崎市助成 1500円

藤岡市助成 1200円

接種希望の方は、お電話又は受付にてご予約下さい。

◎特定健診

国保・後期高齢者の特定健診は、**12/25**までとなります。

例年、予防接種と同時・12月になりますと患者さんが集中しますので、お早めにお受け下さい。

免疫力を上げよう!!!

身の回りには細菌やウイルス等、身体に有害なものが沢山存在しています。そのような物質にさらされても病気になるないように、有害物質を身体から排除する免疫という防護システムがあります。コロナ禍を乗り切るためにも免疫力を上げることが有効です。そのためにはどのようなことを心掛ければ良いのか紹介します。

3つのポイント☆

①バランスの良い食事

免疫機能維持のためには、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが必要です。脂肪や糖分ばかりが多くなりがちな洋食に比べて、和食は栄養バランスが良いのでオススメです。



②質の良い睡眠

副交感神経が優位になると内臓の機能を高め、免疫機能を正常にする作用があります。昼は太陽を浴びて適度な運動を行うことによって、睡眠のリズムを確保することが重要です。



③身体を温める

体温が1℃下がると免疫力も大きく下がることが分かっています。40℃くらいのお湯に10分程度入浴することがオススメです。体温が上がるとリンパ球が増えて活性化し、免疫機能が高まります。



コロナ太り解消

暑さが厳しい日が続いていましたがもう10月になりました。徐々に涼しく過ごしやすい日が増えてきましたね。今年は新型コロナウイルスの影響で家にいた時間が多く、俗に言う「コロナ太り」に陥った方も多いのではないのでしょうか？

アメリカの医療系メディアの統計では太った原因の72%が運動不足であり、1.8kg~4kg増加した人が全体の60%になったそうです。ちなみに日本の体重の増加率は世界3位だそうです。

徐々に運動してダイエットを試みようと考えている方もいらっしゃると思います。長い期間体を動かしてないとバランス感覚が低下していて転んでしまったり、太ももの肉離れやアキレス腱を切ってしまうかもしれません。運動前には入念にストレッチをして激しい運動から始めないで軽いウォーキングなどから始めるといいかもしれませんね。くれぐれも、怪我には気を付けてください。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

