

Health Care

まちの保健室



感染症にご注意ください!!

1月から2月の寒い時期は、気温が下がり空気が乾燥することなどの理由から、「インフルエンザ」や「ノロウイルス」が多発します。

インフルエンザによる感染症は、1～5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。健康な人であれば、その症状が3～7日間続いた後、治癒に向かいますが、気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。

ノロウイルスによる感染症は、冬場に流行し「食品から人」だけでなく、「人から人」に感染し強い感染力があり、ウイルスが体内に入ってから発症するまでに通常24～48時間かかります。

吐き気や嘔吐、下痢、腹痛、微熱などが1～2日間続く軽い風邪のような症状で済む人もいますが、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人の場合、重症化することもあります。予防法として、食品の加熱や調理器具類の洗浄消毒、汚物の適正な処理が重要です。

今回は、感染症予防の中で手洗いについて説明します。

問 市保健相談センター ☎41-2110

◎手洗いの手順

- ① 石けんをつけ、手の平をよくこすります。
- ② 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③ 指先、爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手の平をねじり洗います。
- ⑥ 手首も洗います。
- ⑦ 十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでふきます。



食事の前、外出先から帰ってきたとき、トイレの後など必ず石けんを使用し手洗いを徹底してください。

1月・2月 休日救急当番医・歯科休日急患在宅医



鹿屋市医師会		診療時間 8:30 ~ 18:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
1月 18日	㊦ 福田病院	寿3丁目	43-4191
	㊧ おひさまこどもクリニック	新川町	42-7822
	㊨ たんぼぼクリニック	川西町	42-6778
25日	㊩ 中塩医院	西原1丁目	43-2489
	㊪ まつだこどもクリニック	西原2丁目	52-0507
	㊫ 西原外科クリニック	西原1丁目	43-4195
2月 1日	㊬ みやぞのクリニック	田崎町	40-4600
	㊭ やのファミリークリニック	寿4丁目	43-6248
	㊮ はるしま整形外科クリニック	旭原町	41-2211
8日	㊯ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊰ 児玉上前共立病院	寿5丁目	43-2510
	㊱ 大隅鹿屋病院	新川町	40-1111
11日	㊲ 浜崎クリニック	向江町	43-3305
	㊳ こだま小児科	笠之原町	41-5111
	㊴ 徳田脳神経外科病院	打馬1丁目	44-1119

肝属東部医師会		診療時間 9:00 ~ 17:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
1月 18日	吉川医院	肝付町前田	65-2022
	宮地胃腸科外科	串良町岡崎	63-5040
25日	小浜クリニック	吾平町上名	58-6025
	黎明脳神経外科医院	串良町上小原	63-7878
2月 1日	入佐内科	吾平町麓	58-7006
	新中須医院	東串良町池之原	63-2010
8日	高山胃腸科・外科	肝付町前田	65-7171
	花田整形外科リウマチ科医院	串良町有里	63-1379

鹿屋市歯科医師会		診療時間 9:00 ~ 15:00	
月 日	医療機関	住 所	電話(0994)
1月 18日	おおやま歯科クリニック	寿4丁目	43-3210
25日	おにがはら歯科医院	寿2丁目	40-3340
2月 1日	貴島歯科医院	札元1丁目	44-5000
8日	クリス歯科	白崎町	41-3931
11日	けいこ歯科	寿4丁目	40-0418

◎テレホンガイドかのや ☎42-4000

週末の休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

◎大隅肝属地区消防組合テレホンサービス ☎43-0119

平日/午後5時から夜間救急当番医を案内

※ただし、火災発生時は一時火災情報に変わります。

休日/休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医を案内

※休日救急当番医の診療は、急病に対する処置ですので、翌日はかかりつけの医師などの診療を受けてください。

原則として、投薬期間は通常1日分とします。

※休日救急当番医及び歯科休日急患在宅医は、変更になることがあります。各医療機関にご確認のうえ、受診してください。