

11月

たけおクリニック通信 第89号

☆☆ 総院長のひとりごと

11月になりました。

今年は残暑が終わったと思ったら、秋ではなく一足飛び冬になった印象です。さて、そろそろ風邪・インフルエンザの季節です。インフルエンザの予防接種が本格的に始まりました。接種そのものは10月1日から開始しています。例年、ご連絡いただいた方には『少し待って見たら?』とお願いをしておりました。これはインフルエンザの予防接種の有効期間に3~6か月とかなり幅があるため11月に入った頃からで十分ではと考えていたためです。

ところが、近年国内のインフルエンザ予防接種の供給体制に問題があることが明確になりました。そこで今年からは欠品になる前に、できるだけ早めの接種をお願いするように致しました。幸い今年は、まだ大きな流行の報告がありません。ご希望があれば、早めに医師・スタッフに一声おかけください。朝晩、寒暖の差が激しくなる日もあります。体調に注意され無理なくお過ごしください。

☆☆ 師長のつぶやき

気持ちのいいお天気が続くこの時期ですが、朝晩の冷え込みが厳しくなってくる時期でもあります。一日の中で温度差が大きく、今年はこの症状を訴えて来院される患者様が多い印象です。

毎年この時期は、インフルエンザ予防接種の時期でもあります。受験生がいらっしゃるご家庭やお子さんが小さい方、介護をされている方は今の時期からの接種が奨励されています。スタッフも先日実施しました。予防接種をしたから、といってインフルエンザに罹患しないわけではありません。「うがい・手洗い」を基本に、睡眠・食事も大切です。

「食事がちょっと多かったな～」と思ったときはテクテク散歩をお勧めします。

東京でも小さな秋を見つけることができるかもしれません。神宮のイチョウ並木は来月でしょうか? 探検に行ってみたい場所です。

看護師Sのひとこと



先日、風邪をひき数年振りに声が出なくなりました。発熱はないので、普段通りに生活しますが、周囲がとても心配してくれました。だるさはあって、鼻水も出ますが気合いでなんとかなります。ただ声が出ないことは、インパクトが強いのだと感じました。外見上分かりやすいと、周囲からとてもいたわってもらえます。しかし、これが腹痛だったりすると、表情などから推測されない限りはスルーされてしまうことが多くなりそうです。

ヘルプマークというものをご存じですか? いろいろなところで紹介されていますが、まだ実際に目にしたことは片手で数えるくらいです。外見からは援助や配慮を必要としていることが分かりにくい方が身につけることで、周囲から援助を得やすくなることを願って作成されています。

私たちは情報を得る時に五感のうち約90%を見ることから得ています。無意識でいるとつい視覚から得る情報に頼りがちになり、外見上分かりにくいことを忘れがちになりますが、自分に見えているのは一部分なのだとことを忘れないでいたいと思うべきごとでした。

11/24(土)第5回 さんちゃ会
「紅葉を見に行こう! 歩こう会」を開催
いたします!!

お気軽にお声掛けください(^▽^)/