やさしさとまごころを安心と快適性にこめて―

綜合メディカル　ニュース　NO.195

令和8年11月16日発行

インフルエンザにお気をつけください

今年は、冬の流行期を待たずに例年より早い時期からインフルエンザの流行が始まりました。8月には異例の早さで流行入りし、9月は患者数が急増、その後も全国的に流行が続く状況になっています。インフルエンザは本来、12～3月に流行する感染症のため、これから冬に向けてさらに注意が必要です。朝晩の冷え込みが日ごとに増してきました。どうぞお体にお気をつけてお過ごし下さい。

インフルエンザの主な症状

・38℃以上の発熱
・頭痛・関節痛・筋肉痛
・強い倦怠感
・咳、のどの痛み、鼻水



予防のポイント

・外出後の手洗い、うがい
・こまめな換気
・人混みや医療、介護施設などでは、状況に応じてマスクを着用する
・十分な睡眠と栄養をとる
・インフルエンザワクチンの接種を検討する



わたしのつぶやき



今年もあと1ヶ月とちょっとになりました。これから日一日と気ぜわしくなってきます。寒い日が続きますが布団にくるまり、風邪などをひかないよう、暖かくしてお過ごし下さい。先日、左足の人工関節手術以来3年にして初めて箕面の滝まで歩いてきました。シーズン中の滝道は、観光客が多く歩きづらく、回避するため川向こうの起伏の激しい旧道を歩いたのが足を痛めた原因のひとつと思ってます。歩いて驚くのはほぼ半数の方が外国の人で、日本人かなと思っても英語の会話です。確実なのは犬を連れているのが日本人という事です。以前は往復1時間で歩けたのですが、足が短くなったわけでは無いのですが1時間45分と記録を伸ばしてしまいました。



やさしさとまごころを安心と快適性にこめて
綜合メディカル株式会社
本　　社　TEL.072-723-9121
豊中営業所　TEL.06-4865-3077
https://www.sougoumedical.jp
綜合メディカル 箕面　検索
（協力企業　株式会社あいであい）