皆様のかかりつけ医として
大切な情報をお届けします

新聞PDFはこちらへ▶ QR 新聞PDF

いわい中央クリニック新聞

2026年
11月号

IWAI CENTRAL CLINIC

◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします
◇新聞の持ち帰りをご希望の方はお気軽に受付へお申し出ください

冬の感染症　かかったら何日休む？早見表

群馬県では今シーズン、昨シーズンより約1か月早い10月6日に、インフルエンザ注意報が出されました。これから冬にかけて、インフルエンザや新型コロナ、ノロウイルスによる胃腸炎が増えていきます。熱や吐き気・下痢があるときは無理をせず休むことが、ご家族や周りの方を守ります。発熱のある方は、受診の前にお電話ください。インフルエンザワクチンは、12月中旬までの接種がおすすめです。

	インフルエンザ	新型コロナ	ノロウイルス（胃腸炎）
主な症状	急な38℃以上の熱、頭痛、関節や筋肉の痛み、強いだるさ	のどの痛み、鼻水、発熱、だるさなど	吐き気、おう吐、下痢、腹痛。熱は軽め。1〜2日で治まる
うつってから発症まで	1〜3日	1〜7日（多くは2〜3日）	1〜2日
休む目安※	発症後5日たち、かつ解熱後2日（幼児は3日）たつまで	発症後5日たち、かつ症状が軽くなって1日たつまで	おう吐・下痢がおさまり、体調が戻るまで
予防のポイント	ワクチン（12月中旬までに）、手洗い、せきエチケット	換気、せきエチケット、手洗い。65歳以上は定期接種も	石けんと流水で手洗い（アルコールだけでは不十分）

※学校の出席停止の基準（ノロは日本学校保健会の目安）。大人も参考にしてください。新型コロナは発症後10日間、ノロは治った後も1週間〜1か月、ウイルスが出ることがあります。



冬のかゆみ「皮脂欠乏性湿疹」

今冬の関東甲信は、気象庁の予報で暖冬、雨や雪はやや多めの見込みです。でも暖房を使う室内は湿度が下がり、肌は乾きます。加齢で皮脂が減ると、すねや背中がカサつき、白い粉をふいたようになります。掻きむしると炎症が起き、「皮脂欠乏性湿疹」に進みます。治療の基本は「保湿」。湿疹には、ステロイドの塗り薬やかゆみ止めの飲み薬も使います。たかが乾燥と侮らず、早めにご相談ください。



夜中に何度も？「夜間頻尿」

夜、トイレのために1回以上起きるのが「夜間頻尿」です。年齢とともに増え、40歳以上の約7割にみられます。原因は、夜の尿が多い（寝る前の水分やお酒、むくみなど）、膀胱にためられない（前立腺肥大症、過活動膀胱）、眠りが浅い、の3つです。部屋が寒いほど起きやすいという報告もあります。夕方以降の水分・お酒・カフェインを控え、寝床を温めましょう。1晩に2回以上起きる方はご相談ください。



事務長からのあいさつ

★健康診断・人間ドックで異常が見られた方の再検査（二次検査）やご相談をお受けしております★

健康診断や人間ドックは、その時の健康状態を調べ現状を知ることにより、早期治療や生活習慣の改善を促すことを目的としております。

※市の特定健康診断は11月末までです。まだ受診していない人はお急ぎください！受診は予約必須となっております。受診を希望される方は受付またはお電話にてご予約をお願いいたします。



院長からのあいさつ

木々の葉が色づき、朝晩の冷え込みが日ごとに増してまいりました。

今シーズンは、群馬県でインフルエンザの注意報が昨シーズンより1か月ほど早く出されました。ワクチンがまだの方は、12月中旬までの接種をおすすめします。手洗いや換気、せきエチケットも、あらためて心がけましょう。

国保特定健診・後期高齢者健診は11月で終わります。結果で気になる数値があった方は、お気軽にご相談ください。

寒さに向かう折、どうぞご自愛ください。

