

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▶



いわい中央クリニック新聞

2025年
11月号
IWAI
CENTRAL CLINIC

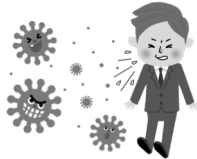
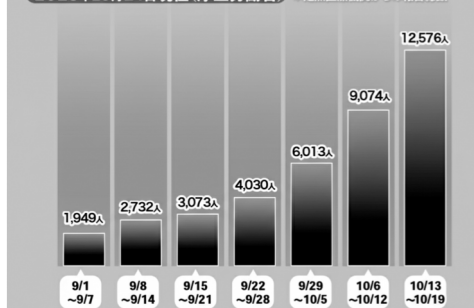
◇受診の際は毎回マイナンバーカード受付をお願いします

◇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

インフルエンザ 昨年より1ヶ月早く流行期入り インフルエンザ・新型コロナワクチン未接種の方はお早めに

インフルエンザ発生状況 今シーズン

2025年10月24日現在(厚生労働省) ※定点医療機関からの報告総数



季節性インフルエンザの患者報告数が全国的に急増しており、最大限の注意が必要です。

厚生労働省の発表によると、インフルエンザ患者数は9週連続で増加が続いています。特に、今年の患者報告数(総報告数12,576人)は、昨年より約1ヶ月も早く1万人を超えており、非常に早いペースで流行が進んでいることがわかります。全国の36の都道府県で、流行の目安とされる「1人」を上回っています。現在、沖縄および関東南部(千葉、埼玉、神奈川、東京など)で特にインフルエンザが蔓延している傾向が続いています。感染拡大を防ぎ、ご自身の健康を守るために、手洗いやうがい、マスクの着用などの基本的な感染対策を改めて徹底しましょう。日頃から服装や寝具を上手に調整し、体調管理に十分お気をつけください。

未接種の方はインフルエンザ・新型コロナワクチンの接種をお早めにご検討ください。体調不良を感じた際はお早めにご相談ください。

冬のかゆみ「皮脂欠乏性湿疹」

空気が乾燥する冬は、肌のかゆみに悩む方が増える季節です。加齢とともに皮脂の分泌量が減少し、皮膚のバリア機能が低下し、すねや腰回りなどにカサつきや白い粉をふいたような症状が現れやすくなります。強く掻きむしると炎症が生じ「皮脂欠乏性湿疹」へと進行します。治療の基本は「保湿」です。湿疹化してしまった場合は保湿だけでは改善が難しく、炎症を抑えるステロイド外用薬やかゆみを和らげる抗ヒスタミン薬の内服が必要です。たかが乾燥と侮らず、早めにご相談ください。



過活動膀胱の対策は

寒い季節になり、「トイレが近い」と感じる方は多いのではないのでしょうか。過活動膀胱の症状の可能性があります。冷えが排尿症状に影響を与える可能性があるため、防寒対策が重要です。また肥満の改善や、カフェインやアルコールの摂取を抑えること、便秘治療、禁煙が症状の改善につながる可能性があります。

生活習慣の見直しと冷え対策で症状の改善を目指しましょう。症状が続く場合はお気軽にご相談ください。



事務長からのあいさつ

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざしてご利用できます。

【利用手順】

- Step 1 顔認証付きカードリーダーの画面にてスマートフォンを選択
 - Step 2 ご利用のスマホの種類を選択
 - Step 3 本人認証
 - Step 4 スマホ用カードリーダーにかざす
 - Step 5 同意情報の入力に進む
- ご不明な点は受付までご相談ください



院長からのあいさつ

木々の葉が鮮やかに色づき、吹く風に冬の気配を感じる季節となりました。11月は本格的な冬の入口であり、体調管理が非常に重要となる時期です。特に注意したいのが、インフルエンザや新型コロナウイルス、ノロウイルスなどの感染症です。ワクチン接種がお済みでない方は早めの接種をお勧めします。この時期特有の空気の乾燥にも注意が必要です。乾燥は、喉の防御機能低下や皮膚トラブルにつながります。加湿器の利用や保湿ケアも大切です。これから年末に向けて慌ただしい時期となりますが、十分な睡眠と栄養で免疫力を維持していきましょう。