



FREE
PAPER
あさクリ

ASANO CLINIC IN SOJA

11
2017

年をとっても
病を持っても
今を生きる
喜びの支援をする情報紙

こりや、失礼!
お芋、食べ過ぎました!

LOVE!
もう離さない!

Yeahhhh!

扱まれても嬉しい!

Yes!

Boooooo!!

食べ過ぎ注意!!

食欲の秋

asano clinic
あさのクリニック

岡山県総社市中央2丁目3-5
TEL 0866-93-8808

診療時間	月	火	水	木	金
外来診療 9:00-12:00	●	●	●	●	●
17:00-18:30	-	●	-	-	-
訪問診療 13:30-17:00	●	●	●	●	●

訪問診療のご相談も承っておりますのでご連絡ください

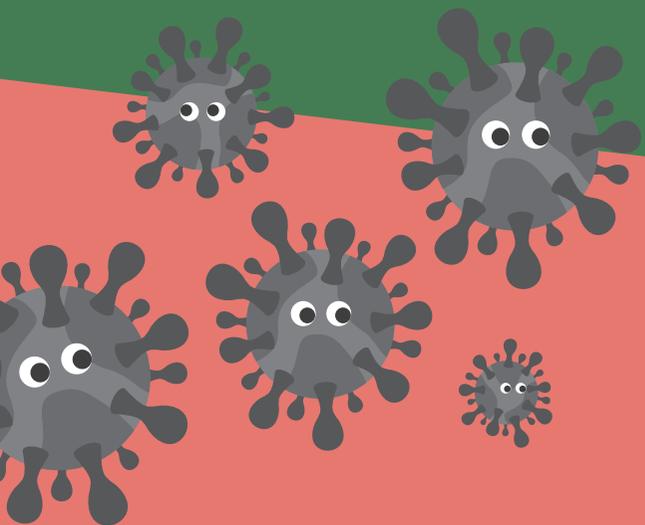
あさのクリニック 総社 検索

あさクリクイズの答え...③④

トイレ使用後にトイレトペーパーを三角に折ることは、菌の付着を促すことに繋がり、感染のリスクになると言われています。トイレ中のスマホの操作も同様です。気になっても三角に折らずにしっかり手洗いをしてトイレから出しましょう。

感染症

病原性の微生物が人の体内に侵入することで引き起こす疾患を感染症といいます。みなさんもよく耳にする身近な感染症として「ノロウイルス」「インフルエンザ」などがあります。



INFECTION

今日から
実践

正しい手洗いで 感染症対策!

インフルエンザなどの感染症の多くは、“手”を介して感染することが多いと言われてます。今日からできる感染症対策として正しい手洗いをマスターしましょう!

インフルエンザ

毎年11月～2月頃に流行し、一番耳にする感染症ではないでしょうか。

● 症状

突然38度以上の高熱や全身倦怠感、咳、のどの痛みなどです。特に高齢の方は、高熱によるふらつき転倒に注意が必要です。

● ポイント

発熱直後(発症から12～24時間程度以内)はインフルエンザ判定が難しい場合があるので、待てる時は、時間をおいて受診をお勧めします。予防接種がありますので、流行時期前には予防接種を行いましょう!

ノロウイルス

寒くなる時期に流行する食中毒です。食中毒は夏場だけではなくではありません。

● 症状

繰り返す激しい嘔吐と下痢症状が有名です。

● ポイント

嘔吐、下痢が原因で脱水になるため、水分補給が必要です。また、ウイルスは便や吐物にいたるため、片付けの際には、マスク、手袋などを着用し、必ず十分な流水で手洗いをしてください。家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を使用して衣服の消毒を行うと効果的です。

正しい手洗いの方法

- STEP 1** 両手のひらをこすり合わせるようにして洗う 
- STEP 2** 手の甲と指の背をもう片方の手を使って洗う 
- STEP 3** 両手の指を組み合わせるようにして洗う 
- STEP 4** 手のひらを指を立ててこするように洗う 
- STEP 5** 親指をもう片方の手で握るようにして洗う 
- STEP 6** 手首を握るようにしわに合わせて洗う 
- STEP 7** しっかりすすぎましょう



わかるかな?
あさクリ
クイズ!

実はトイレではダメなことはどれでしょうか? 2つ選んでください。

- ① ウォシュレット
- ② 消臭スプレーの使用
- ③ スマホで調べもの
- ④ トイレトペーパーの三角折り