

福田内科通信 11月号

風邪をひかない生活習慣をつくりましょう

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状がみられる風邪をひく人が増えてきます。風邪の多くはウイルス感染により人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくこともあります。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、ウイルスに負けない抵抗力をつけることが大切です。

■風邪を防ぐ対策と健康習慣

① 基本の三原則!!!

「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」

② 風邪に負けない身体づくりのために実践すること

【しっかり睡眠をとる】睡眠は体力や体の機能回復に欠かせません。

【十分に栄養をとり、適度に運動する】免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。

風邪予防には、免疫物質のもととなる「タンパク質」、免疫力を高める「ビタミンC」、粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」を積極的にとりましょう!

また、なるべく薄着を心がけることも、強い体をつくりあげるひとつです。



大腸がん検診が始まります!

瑞穂市にお住まいの方で、40歳以上の方（令和3年4月現在の年齢）を対象に瑞穂市より個別案内が届きます。

【対象期間】11月1日（月）～12月15日（水）

【自己負担金】500円

発行所 福田内科医院

〒501-0236 瑞穂市本田1017-1

TEL 058-327-0721

<http://www.fukuta.or.jp/>

◆内視鏡検査について◆

胃・大腸内視鏡検査を行っております。鎮静剤を使用して楽に検査を受けることができます。日帰り大腸ポリープ切除治療、土曜日の検査もしております。

担当医は、院長（福田信宏）です。

☆日本消化器学会認定 消化器病専門医

☆日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

☆日本超音波医学会認定 超音波専門医

疾患の早期発見のために内視鏡検査を定期的に受けられることをお勧めします。

詳しくは、診療時間等にご質問、ご相談下さい。

◆診療時間のご案内◆

診察

	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30～12:00	○	○	○	○	○	○	×	×
16:00～19:00	○	○	×	○	○	×	×	×

内視鏡検査・治療

	月	火	水	木	金	土	日	祝
胃内視鏡 8:00～8:30	○	○	○	○	×	○	×	×
胃・大腸内視鏡 13:00～16:00	○	○	×	○	○	○	×	×

○変更になる場合もありますのであらかじめご了承ください。