両津病院
巡回通信

けんこう

12月号No.548
令和8年 11 月 10 日発行
編集・発行
佐渡市立両津病院　地域医療部
佐渡市梅津 2314-1
☎25-8020（直通）

12月 巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見　立	3(木)・24(木)	2:00～2:30	藁谷医師
虫　崎		3:00～3:15	
北小浦	10(木)	2:00～2:30	
黒　姫		3:00～3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲　崎	16(水)	1:50～3:00	神田医師
藻浦	14(月)	2:00～2:50	大森医師
北鵜島		3:15～3:40	
願	21(月)	2:00～2:30	
真更川		3:00～3:40	

冬の感染症に注意しましょう

今年は、例年よりも早い時期から、インフルエンザが流行しています。冬は、気温や湿度が下がることでウイルスが活発となり、ノロウイルスや風邪、新型コロナウイルスなどの感染症も広がりやすくなります。高齢の方は、免疫力が落ちやすく、重症化する危険性が高まるため、特に注意が必要です。

感染症を予防するには、日々の生活の中でちょっとした工夫を重ねることがとても大切です。

感染症に負けない冬の生活の工夫



①帰宅時や調理の前後、食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。

②場所や場面に応じて、マスクを着用しましょう。
・特に人混みや換気が不十分な室内では、マスクが効果的。

③室内の換気と加湿をしましょう。
・1～2 時間に 1 回は窓を開けて換気を。加湿器を使ったり、濡れタオルを室内干しするなどの工夫で、湿度を 50～60%を目安に保つことも効果的。

④しっかり食べて免疫力を高めましょう。
・特にタンパク質（肉、魚、卵、豆）やビタミン（野菜、果物）をしっかり摂取。体を温める食材もおすすめ。

⑤十分な睡眠・休養をとりましょう。