

町立病院発熱外来

事前に必ず相談の電話連絡を！

熱が37度以上ある場合や、過去2週間以内に37度以上の発熱・微熱があった場合は、受診前に事前に電話相談が必要です。

- ①電話相談時、看護師が問診票に沿って病状などを聞き取りします。
 - ②診察の決定後、看護師より患者様へ連絡を入れます。その時に病院到着時間を確認します。
 - ③病院駐車場に着いたら、**病院内には入らずに、病院へ電話をして「到着した」と知らせてください。**
看護師が発熱外来へ案内しますので、そのまま車内で待機をお願いします。
・持参していただくもの：保険証、お薬手帳など。
・診察日時：月～金曜日 8時30分～16時30分 ※夜間・祝祭日は対応していません。
- ※PCR検査、インフルエンザ検査を医師に勧められた方で、自家用車などで苦小牧へ行ける方は、苦小牧発熱検査センターへの受診をお願いする場合があります。
※夜間・祝祭日に救急外来受診を希望される方は、事前に電話連絡の上、当直医師の指示に従ってください。

問い合わせ先：町立病院 ☎82-2181

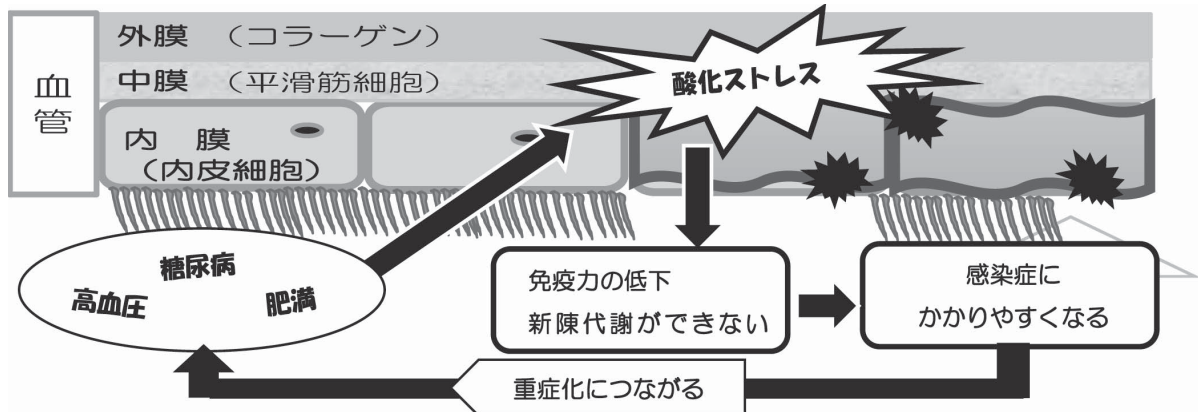
感染症に打ち勝つ！免疫力と血管のお話し



冬場は、気温の低下と空気の乾燥で鼻やのどの粘膜の働きが弱くなり、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。それに加え、免疫力も低下しやすくなるため、感染症にかかりやすくなります。血管の働きと免疫は、実は深い関係があります。血管の健康を保ち、感染症に打ち勝つ免疫力をつけましょう！

《酸化ストレスと感染症》

血管は、外膜・中膜・内膜の3層構造です。高血糖や高血圧・肥満などの基礎疾患があると、内皮細胞が炎症（酸化ストレス）を受けやすく、免疫力の低下を招いて感染症にかかりやすくなります。さらに、基礎疾患のある方は、感染症にかかると重症化しやすくなると言われています。



《免疫力を高める…ファイトケミカルに注目！》

生活習慣（食事、タバコ、飲酒、睡眠不足、ストレスなど）の影響で、日々身体の中では【活性酸素 = サビ】が発生しています。この活性酸素こそが、酸化ストレスの原因です。酸化ストレスから身体を守るためには、抗酸化作用のある食品を上手に取り入れることが大事です。そこで注目なのが、**ファイトケミカル**です。ファイトケミカルとは、植物由来の化学成分で、強力な抗酸化作用があります。

ファイトケミカルの代表的なもの（植物の色素や香り、辛味、アクなど）			
名称	ポリフェノール	カロテノイド	イオウ化合物
働き	活性酸素の消去、動脈硬化予防	抗酸化作用＋がんの発生を抑制	抗酸化作用＋強い殺菌力と解毒作用
食品	ごぼう、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、人参、バナナ、ブルーベリーなど	人参、かぼちゃ、トマト、ほうれん草など	にんにく、たまねぎ、ねぎ、わさびなど



免疫力アップの食材 + 手洗い・うがい・マスクなどの感染症対策で、この冬を乗り切りましょう！

問い合わせ先：健康福祉課 健康推進グループ ☎82-5541