

ふくすこ通信

第18号

2026.10

ふくやま・すこやかクリニック 明石市西明石北町3丁目1-23 TEL078-924-0500



秋の様子が年々変化し、暑い秋「秋暑」と表現されます。朝晩と日中の著しい気温の変化で、体調を崩しやすいです。いつでも相談してください。

それでも、食べ物が美味しく、体を動かすには良い季節です。少し遠くにお出かけして、体力作りをし、免疫力をUPさせましょう



インフルエンザ



10月からインフルエンザの予防接種が始まります。

インフルエンザとはA型～D型まであり、主に流行するのはA型とB型です。

●感染経路

- ・咳やくしゃみなどの飛沫感染
- ・インフルエンザの患者さんとの接触、ウィルスが付着した手で、口や鼻に触れることによる接触感染

●インフルエンザA型とB型の違い

	A 型	B 型
症状	発症が急激 38～40℃の突然の高熱 悪寒・戦慄 強い倦怠感 筋肉痛・関節痛 頭痛	発症が比較的ゆっくり 37～38℃の微熱 腹痛・下痢・嘔吐などの消化器症状
流行時期	11月～2月に流行	2月～4月に流行



●インフルエンザの診断

インフルエンザの診断には抗原検査を行います

ふくやま・すこやかクリニックで検査ができますので、疑いを持たれたら電話連絡をして来てください。

電話で問診をしてから、ご案内致します。

発熱後、24時間を経過してからの検査をお勧めします

●インフルエンザの予防

- ・手洗いがいい
- ・十分な睡眠と栄養バランスの取れた食事
- ・アルコール消毒
- ・加湿器の使用
- ・マスクの着用
- ・インフルエンザワクチン接種
- ・人混みを避ける



豆知識

インフルエンザワクチン《エフルエルダ》が2026月10月から発売予定でしたが、製造が間に合わなくなり、延期となりました。

通常のワクチンよりも抗原量を増やし（約4倍）、高齢者でより強い免疫反応を期待して開発されたワクチンです。75歳以上推奨です。

豆知識として掲載します。



インフルエンザ予防接種

令和8年10月1日～令和9年1月31日

※ワクチンがなくなり次第終了です

予約制ではありません

◆費用

一般 4,400円

65歳以上(明石市ご在住の方) 無料

65歳以上(神戸市・加古川市・高砂市・稲美町・播磨町市ご在住の方) 1,500円

◆対象年齢 小学1年生～

診察時間内に窓口やお電話でお問い合わせください。

未成年者の方は親御さん同伴をお願いします。

コロナワクチン予防接種

令和8年10月1日～令和9年1月31日

◆費用

一般 16,500円

65歳以上(明石市ご在住の方) 11,000円

65歳以上(神戸市ご在住の方) 8,000円

市民非課税世帯・生活保護世帯は無料

台風など予期せぬ自然災害などで、やむを得ず
休診や予約変更のご連絡をさせていただきます。

診療を行っているか不安な時は、クリニックへお問い合わせ

☎(078-924-0500)の上、来院をお願いします。



明石の紅葉スポット

石ヶ谷公園

梅や桜の名所としても知られていますが、園内にある市民の森では、11月下旬頃から紅葉も楽しめます。園内は、ウォーキングコースもあるので、運動のために歩いてみるのも良さそうですね。



明石公園

公園のいたる所に紅葉が広がります。特に明石城の北側にある桜堀が穴場の紅葉スポットです。水面に映る紅葉が美しいです。剛ノ池の周りにも紅葉があります。剛ノ池 1 週が約 1 kmあるので、紅葉を見ながら池の周りを 1 週歩くのも良い運動になりそうですね。



お知らせ



クリニックの玄関の屋根色が変わりました。青色で爽やかになりました。また感想を聞かせてくださいね。

