

外来より



インフルエンザワクチンの接種はお済みですか？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが人のくしゃみや咳などで吐き出される微粒子(飛沫)を介して感染します。日本では12~3月に流行します。これはウイルスが気温の低く乾燥した冬に長生きできるからです。症状は風邪とは違い、急に38~40度の高熱が出て、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状も強くなり、通常5日間ほど続きます。

また、ハイリスク群では、重症化や合併症を引き起こす可能性が高くなりますので、医師と相談のうえワクチンを接種することが望ましいと考えられます。ワクチンの効力は接種後2週間以降、3~5ヶ月持続とされています。

~ハイリスク群~

- ・65歳以上の高齢者・妊婦・免疫不全・代謝異常(糖尿病など)
- ・慢性肺疾患(肺気腫、気管支喘息、肺線維症、肺結核など)
- ・心疾患(僧帽弁膜症、うっ血性心不全など)・腎疾患(慢性腎不全、血液透析患者、腎移植患者など)

~予防方法~

- ・栄養と休養を十分にとり、抵抗力を高めましょう。
- ・人ごみを避けて、ウイルスと接触しないようにしましょう。
- ・ウイルスは低温、低湿を好みますので、加湿器などで適度な温度、湿度を保ちましょう。
- ・手洗いとうがいをしましょう。・マスクを着用しましょう。



日常生活でできる 腰痛防止10か条

寒い季節がやってきますね。腰痛は日常の姿勢や生活習慣も大きく関係しています。すでに腰が痛い人も痛くない人も、これから痛い思いをしないよう、腰痛になりにくい生活習慣を身につけましょう。

日常生活の中で実践できる対策を“腰痛防止10か条”としてまとめました。

第1条 「よく歩く」

多くの場合、歩く量を増やすことで腰痛が改善されます。
1日40分程度、歩くことをめざしましょう。

第2条 「軽い体操を」

腰痛予防には、腹筋、背筋を鍛えることが重要になります。
またラジオ体操やストレッチなどで体を動かし、日ごろ使わない筋肉を使いましょう。



第3条 「姿勢をよくする」

悪い姿勢は、腰痛の原因に。正しい姿勢を心がけましょう。

第4条 「体重に注意」

体重が増えすぎると腰に負担がかかります。

第5条 「スポーツ・運動を」

準備体操はもちろんのこと、終了後の整理体操もしっかりと行いましょう。

第6条 「バランスのとれた食事」

カルシウム(小魚、乳製品)やビタミンCの摂取を心がけましょう。

第7条 「ストレスをためない」

心因性の腰痛も増えています。
自分流のストレス解消法を持ちましょう。

第8条 「適切な寝具を」

少々硬めの布団と、高すぎず、低すぎない体にあった枕を使いましょう。

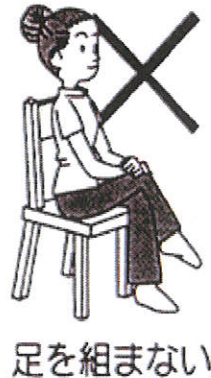
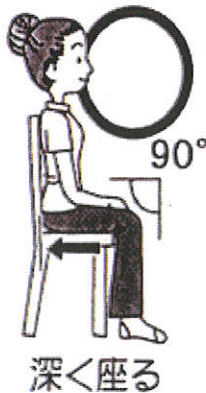
第9条 「セルフマッサージ」

腰部には大腸愈(ゆ)、腎愈、志愈と呼ばれるツボがあります。そうしたツボを押しながら背筋を伸ばしましょう。

第10条 「検査を受ける」

腰痛には、ヘルニアや圧迫骨折、骨のガンなどの病気によるものもあります。腰痛のひどい場合は、自分で判断せずに検査を受けましょう。

■座るときは正しい姿勢で



院長より

皆さん、こんにちは。

今回は、私の家族を紹介したいと思います。

長男は、上智福岡中学高等学校を卒業し、現在は金沢医科大学医学部の2年生で野球部に所属しています。

今年は夏の医学部の大会が大阪でありました。一回戦で敗退したようですが、とても充実した夏を過ごしたようです。僕らが医者になった頃に比べて憶える医学知識も格段に増え、毎日2～3時間勉強をしないと追いついていけないようです。部活との両立は大変だと思いますが、一度自分で決めた道ですからやり抜いて欲しいと思います。

長女は筑紫女学園中高一貫校コースを卒業し、現在は慶応義塾大学経済学部的一年生です。部活には所属せず、神宮球場でのバイトと勉学の両立に挑戦しています。今年はヤクルトが日本シリーズに出場したので、つい先日まですごく忙しかったようです。彼女は「お兄ちゃんが医学部に合格しなかったら私が医者になる」と言っておりましたが、兄貴が医学部に合格したので高3の春に理系から文系に変わり、水を得た魚のように自分の目標に向かって猛勉強を開始し、一般入試で上智・慶応と合格しました。「医者になる」と彼女なりの使命感から言うてくれただけでも親としてはありがたいと感じました。

案浦 康高