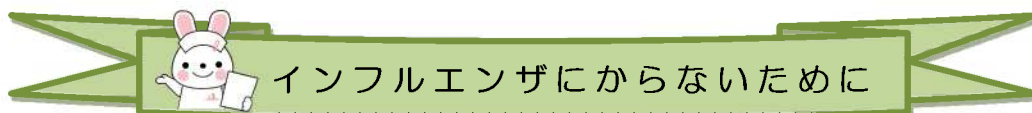




インフルエンザ到来！！

爽やかな秋の風は、あっという間に過ぎ去り、寒さが際立つ季節となりました。秋の季節がめっきり短くなったと感じるのは、私だけでしょうか？

さて、これからの季節に流行るものといえば、“インフルエンザ”ですね。こんな流行には乗りたくないものです。静岡県内でも、9月最終週で8名、10月第1週目に3名発生しています。（厚生労働省発表）みなさまも、悪い流行に乗ってしまわないよう注意しましょう！



1) 流行前のワクチン接種



インフルエンザにかかる発端は、ウィルスが体の中に入ってくるのですが、これをワクチンで防ぐことは出来ません。手洗い、うがいなどでウィルスを近づけないことが重要です！体内に入ったウィルスは細胞に侵入して増殖します。これが感染です。実は、ワクチンには、感染を抑える働きは証明されていません。ウィルスが増殖すると、数日の潜伏期間を経て症状を発症します。ワクチンはこの発症を抑える働きがあります。65歳未満の健常成人で70～90%の発症予防効果があります。また、重症化を抑えてくれる働きもありますので、ぜひ接種してください。効果を発揮するまで数週間かかるので、今が接種のタイミングです！！

2) 外出後の手洗い、うがい

体についたウィルスを物理的に除去するためには非常に有効です。外出後以外でも、食前やトイレあとなど積極的に手洗いを行いましょう。



3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器などで室内を50～60%の湿度に保ちましょう。

4) 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスの取れた食事を心がけましょう。

5) 人混みや繁華街への外出を控える

どうしても繁華街へ外出される際は、マスクを着用するようにしましょう。

(参考：厚生労働省ホームページ)

前田 茂光

— お知らせ —

過日 10月21日に開催された本校学園祭「東風祭」に、足をお運びいただいた皆さま、大変にありがとうございました。学生からも、地域の皆さまと交流を結ぶことができ、実りある一日であったと喜びと感謝の声があがっております。来年もまたどうぞ宜しくお願い申し上げます。

また、チャリティーマッサージにおいて、皆さまのご協力により 25,008 円の募金が集まりました。温かい真心、大変にありがとうございました。

スタッフ一同

◇11月の休診◇

1日(創立記念日)
3日(文化の日)
4日、11日、18日、
23日(勤労感謝の日)
25日

前田 茂光(まえだ しげみつ)

出身地：三重県
はり・きゅう師、あん摩マッサージ指圧師
日本体育協会認定アスレティックトレーナー
産業カウンセラー

